

# Molochia-Suppe aus Palästina/ Gaza

## Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Palästina liegt im Mittelmeergebiet. Hier werden Obst und Gemüse frisch geerntet, besonders Zitrusfrüchte, Melonen, Feigen und Weintrauben. Palästina ist ein heiliges Land. Es ist wichtig für alle Religionen. Leider herrscht dort immer noch kein Frieden.

## Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Wir haben diese Suppe während der Sommerzeit sehr oft gegessen. Nach dem Freitagsgebet, als die Familie beisammen war, haben wir diese Suppe meistens mit Fleisch und einheimischen Spezialitäten genossen.

## Zutaten für 5 Personen:

1 kg Hähnchen (man kann z.B. auch Hasenfleisch verwenden)  
500g gehackte Molochia  
(Molochia sind grüne Blätter, die dem Spinat ähnlich sehen)  
2 Zwiebeln  
10 Knoblauchzehen  
Salz  
Gewürze nach Bedarf (Pfeffer, Paprika, Safran, Gewürznelken, Kümmel, Anis)

## Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In türkischen, pakistanischen und arabischen Läden.

## Das Rezept für diese Suppe lautet:

Von dem Huhn eine Geflügelbrühe ansetzen (etwa 2 l). Wenn die Brühe fertig gekocht ist, das Hühnerfleisch lösen und klein schneiden. Die Zwiebeln werden in Öl gebraten. Anschließend wird das Hühnerfleisch dazu gefügt. Nun alles zusammen kochen lassen. Salz und Gewürze werden hinzugefügt. Nach kurzem Kochen wird die Molochia ebenfalls dazu gegeben. Nun alles 10 Minuten kochen lassen. Knoblauch in Öl braten, anschließend das Öl und den Knoblauch hinzufügen. Alles weitere fünf Minuten kochen lassen. Die Suppe kann entweder allein, mit Brot oder mit Reis verspeist werden.

Diese Suppe stammt von Dr. Awad Atalla und Isra Atalla

