

Ma'scha'wa

aus Afghanistan



Afghanistan hat vier Jahreszeiten. Die verschiedenen Bohnen, Reis, Obst und Gemüse wachsen sehr gut dort. In kalten Wintern wird diese Art Suppe oft gekocht. Die Zutaten sind nicht sehr teuer, aber besonders wertvoll.

Dieser Suppe hat eine soziale Bedeutung: mit wenigen Ausgaben kann man große Mengen auf einmal zubereiten und dann auch seinen Nachbarn etwas davon abgeben. Während des Kochens riecht die Suppe sehr gut, so dass alle wissen, dass Ma'scha'wa im Topf ist.



- jeweils eine volle Tasse Milchreis, Moongdal, Kichererbsen, rote und schwarze Bohnen
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Möhren
- 3 Zwiebeln
- 3 EL Tomatenmark
- eine Knolle Knoblauch
- 1 Bund frischer Koriander
- etwas Lauch
- 3 Liter Wasser
- 5-6 EL Pflanzenöl
- 500-700g Quark
- Gewürze wie Kurkuma, Chili, Pfeffer, Salz und getrocknete Pfefferminze
- wenn man die Suppe mit Fleisch kochen möchte, benötigt man außerdem 300g Rinderhackfleisch (alternativ: Lammfleisch)

Zwiebeln in Öl braten, dann Tomatenmark und Rinderhackfleisch zugeben, anschließend 2 Gläser Wasser.

Sobald das Wasser kocht, die klein geschnittenen Möhren, die gewaschenen Bohnen, Reis, Salz, Pfeffer, Chili und Kurkuma zufügen. Bei gemäßigter Temperatur für 30 min im Schnellkochtopf kochen.

Danach Kartoffeln, gepressten Knoblauch und Petersilie dazu geben.

Wenn alles gut gekocht ist, wird der Speisequark (in Afghanistan *Qhurut*) mit gepresstem Knoblauch, getrockneter Pfefferminze und Wasser zusammengeslagen. Nun ist alles bereit zum Servieren:

Wenn man die Ma'scha'wa (die Suppe) auf dem Teller hat, gibt man den Quark nach Geschmack dazu, mischt ihn gut und genießt das Essen.

Diese Suppe stammt von der Initiative Afghanisches Handwerk e. V. (IAH) in Marburg, Shaima Ghafury

