

Frick Suppe

aus Tunesien

In der ländlichen Gegend in Tunesien leben viele Menschen von Ackerbau und Viehzucht. Man wohnt in einfachen Häusern und manche Familien ziehen mit den Tieren von Ort zu Ort.

Häufig essen wir diese Suppe während des Ramadans. Dann ist die Suppe eine gute Grundlage für das weitere Essen. Nach einem langen Tag ohne essen und trinken ist diese Suppe eine leichte Speise zum Fastenbrechen, denn Ramadan ist eine wichtig Zeit für Muslime und gutes Essen gehört immer dazu.



Zutaten:

- Fleisch z.B. Huhn
- Karotten
- Blattspinat
- Knollensellerie
- Zwiebeln
- glatte Petersilie
- Pfeffer und Salz
- Tomatenmark
- Curry
- Dill
- etwas Knoblauch
- Weizengrieß
- arabische Gewürzmischung

Das klein geschnittene Fleisch mit Zwiebeln in Olivenöl ca. 8 Minuten ausbraten. Dann etwas Tomatenmark dazugeben und noch weitere 3 Minuten braten lassen. Mit Wasser ablöschen und auffüllen. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und aufkochen. Zum Schluss den Weizengrieß dazugeben und alles nochmal 20 – 30 Minuten kochen. Anschließend vor dem Servieren mit den Gewürzen abschmecken.

Diese Suppe stammt von Abderrazak Locayef aus Marburg

