

Harira

aus Marokko

Ich verbinde diese Suppe mit meinem Heimatland. Die Suppe wird meistens im Fastenmonat Ramadan vorbereitet.

In Marokko gibt es eine tolle mediterrane Küche, atemberaubende, vielfältige Landschaften und ausgeprägte Gastfreundlichkeit.



Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 100g getrocknete Kichererbsen über Nacht eingeweicht
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriandergrün
- Olivenöl
- 500 Suppenfleisch vom Rind, klein geschnitten
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 Zimtstange
- 1 Prise Safranfäden
- 100g Linsen kurz blanchiert
- 4 EL Mehl
- 4 Fleischtomaten (enthäutet, entkernt & püriert)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Smen (Butterschmalz)
- 100g Reis
- 1 Würfel Gemüsebrühe

Die Zwiebel schälen und hacken. Die Kichererbsen abtropfen und schälen, die Petersilie und das Koriandergrün waschen und hacken.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln und das Fleisch anschwitzen. Die Gewürze zugeben, mit 1 Liter Wasser auffüllen, die Petersilie, Koriandergrün, Kichererbsen und die pürierten Tomaten hinzufügen und 1 Stunde garen. Anschließend die Linsen unterrühren. Inzwischen das Mehl in 1 Liter kaltem Wasser auflösen, das Tomatenmark unterrühren. Den Reis in die Suppe geben und langsam unter ständigem Rühren das Mehl einbringen, bis der sich an der Oberfläche bildende Schaum verschwunden ist. Zum Schluss Smen und den Brühwürfel unterrühren.

Die Harira mit Datteln und frischem Zitronensaft als Beilage servieren.

Diese Suppe stammt von Fatima Nasri-Pietsch aus Marburg

