

# Aasche e Reschteh

## aus dem Iran (Persien)



Die vielfältigen innen- und außenpolitischen Konflikte dominieren die europäische Berichterstattung. Das Verständnis für die alte und bedeutsame Kultur Persiens sowie die Kultur von 120.000 Exiliranern in Deutschland findet hingegen kaum Beachtung.

Die Suppe ist für unsere deutschen Mitglieder eine Erinnerung an ihre Aufenthalte (Praktika, Studium, Arbeit) in einem fremden Land. Für unsere exil-iranischen Mitglieder, ist sie eine lebendige Erinnerung an ihre Kultur.

### Aasch-Kräutermischung:

- 40g Schnittlauch
- 40g Spinat
- 30g Dill
- 40g Petersilie
- 30g Koriander
- 2 Zwiebeln
- 4EL Nanaminze
- ein EL Tomatenmark
- 1½TL Curry
- 1½TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Alles klein hacken und vermischen.

### Zutaten (für 6 Personen):

- 400g Reschteh (ersatzweise andere Nudeln aus Hartweizengrieß)
- 250g Kaschk (dickflüssige Buttermilch)
- 250g Kichererbsen
- 250g weiße Bohnen
- 100g Linsen
- 3-4 Knoblauchzehen
- 250g Rinderhackfleisch
- 60g Aasch-Kräutermischung

Die Zutaten sind in persischen/afghanischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

Zunächst müssen die Hülsenfrüchte mehrere Stunden eingeweicht werden. Diese danach in einen Topf geben und zusammen mit der Aasch-Kräutermischung etwa 4-5 cm mit Wasser überdecken und kurz aufkochen. Bei geringer Hitze das Ganze ca. 2 Stunden lang bei geschlossenem Topf ziehen lassen, bis die Hülsenfrüchte weich aber noch bissfest sind. Gelegentlich umrühren und evtl. noch Wasser hinzufügen. Zu den Hülsenfrüchten fügt man dann die Hälfte des Kaschk und die Reschteh hinzu, salzt und pfeffert nach Geschmack und mischt alles kräftig durch. Die Masse anschließend bei geringer Hitze noch 30 min weiterziehen. Dabei häufig umrühren.

Parallel dazu wird in einer Pfanne die Fleischsauce zubereitet. Hierfür werden die fein gehackten Knoblauchzehen und Zwiebeln in 3EL Öl angebraten. Anschließend kommt das Hackfleisch hinzu und wird bei starker Hitze kurz angebraten.

Erst danach gibt man Curry und Kurkuma hinzu und salzt und pfeffert nach Geschmack. Das Hackfleisch bei mittlerer Hitze durchbraten. Die fein gehackte Nanaminze untermischen und mit anbraten, bis sie goldbraun ist. Tomatenmark zugeben, alles gut durchgemischt, eine halbe Tasse Wasser zugeben und nochmals 5 min kochen.

Dann kann serviert werden. Dazu wird der Aasch in tiefe Teller geben und die Fleischsauce darüber verteilt. Garniert wird mit jeweils 1-2EL des restlichen, zuvor etwas mit Wasser verdünnten Kaschk. Und vergessen Sie nicht Ihre guten Wünsche.

Diese Suppe stammt von der Deutsch-Iranische Studenteninitiative.