

# Asche koistani

## aus Afghanistan

---

Jede Jahreszeit hat seine traditionellen Festlichkeiten und Gerichte!  
Diese Suppe erinnert uns immer an einen harten kalten Winter!

### Zutaten (für 4 Personen):

- eine Zwiebel
- 300g Hackfleisch oder Kartoffeln
- Quark
- frischer Dill
- frische Pfefferminze
- Kurkuma
- Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- 250g gelbe Linsen
- Spätzle
- 2EL Öl
- eine Tomate

Die Zwiebeln kleinschneiden und mit Öl in einem Topf hellgelb andünsten. Die Tomate auch kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben. Ein Teelöffel Tomatenmark unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Chili und Kurkuma würzen.

Nun 500ml Wasser und die Spätzle zugeben.

Die frische Pfefferminze und Dill kleinschneiden und auch zugeben. Die gelben Linsen kochen und auch zugeben. Zum Schluss auch gekochte Kartoffeln.

Wer es mit Fleisch mag, der kann Zwiebeln mit Hackfleisch anbraten.

Serviert wird das Ganze in einer Schüssel mit einem Esslöffel Quark.