

Tomaten-Karotten Suppe mit Chili und Joghurnockerl

aus Marokko (arabischer Raum)



Diese Suppe kommt aus dem arabischen Raum und wird auch in Marokko gekocht. Man kann die Suppe als Vorspeise zubereiten oder auch als Abendessen mit Brot.

Diese Suppe habe ich oft bei meiner Schwester gegessen, allerdings ist sie von dem deutschen Koch Schuhbeck ein wenig verfeinert worden.

Zutaten (für ca. 4 Personen):

Joghurnockerl (einen Tag vorher machen):

- 1TL Orientalisches Suppengewürz (Knoblauch, Ingwer, Koriander, Kardamom, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Fenchel, Zimt und Vanille)
- 250g griechischen Joghurt
- 1TL Salz
- 4TL fein gehackte Pistazien

Suppe:

- 150g Zwiebeln, fein gehackt
- eine Karotte, in feine Scheiben geschnitten
- einen EL mildes Olivenöl
- 0,5l Gemüsebrühe
- 500g gehackte Tomaten aus der Dose
- eine Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
- eine Msp geriebener Ingwer
- Salz, Chili, Vanillezucker

Joghurnockerl:

Die Gewürze für das orientalische Suppengewürz in einen Mörser fein zerstoßen. Nun das Suppengewürz mit einem EL heißem Wasser verrühren und danach Joghurt und Salz unterrühren. In ein Küchentuch geben, die Enden gut zusammen binden, in einem Sieb legen und diese auf eine Schüssel setzen, damit die Flüssigkeit gut abtropfen kann. Am besten den Joghurt mit etwas beschweren und so 24 Std. kühl stehen lassen.

Suppe:

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Karottenscheiben bei mittlerer Hitze andünsten. Die Brühe mit den Tomaten dazu geben und alles 30 min köcheln lassen, bis die Zwiebeln und Karotten weich sind.

Knoblauch und Ingwer zur Suppe geben und mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Chili und eine Prise Vanillezucker abschmecken

Für die Joghurnockerl, die Hände mit Olivenöl einölen. Aus dem abgetropften Joghurt mit einem kleinen Löffel 16 Nockerl abstechen und in den fein gehackten Pistazien wälzen.

Die Suppe auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Joghurnockerl in die Mitte setzen.