

# Orientalische Ash-e Anar

aus dem Iran

Als Verein, der die Verbindung mit der Marburger

Partnerstadt Sfax fördert, sind wir im besonderen Maß an der Kultur des Orients und Nordafrikas interessiert.

Dazu gehört auch die traditionelle orientalische Küche, aus der wir diese Suppe anbieten.

## Zutaten:

für das Hackfleisch :

- 500 g Hackfleisch  
( $\frac{3}{4}$  Rind,  $\frac{1}{4}$  Lamm)
- 1 Zehe gehackter Knoblauch
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 20 g Kräuter, gehackte Petersilie, Minze, Koriander gemischt
- Salz, Pfeffer, Ras al Hanout, Kurkuma

für die Suppen :

- Olivenöl zum Anbraten
- 2 große Zwiebeln, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, gehackt
- 100 g gelbe oder rote Linsen, geschält
- 200 g Basmatireis, gewaschen
- 3 Liter Gemüsebrühe oder Fond
- Gewürze nach Geschmack: Salz, Pfeffer, Kurkuma, Ras al Hanout, Chili, 1 Zimtstange, Kreuzkümmel, Zucker, 4 EL Granatapfelsirup (sauer!), jeweils 40g Koriander, Minze, Petersilie und Schnittlauch, Granatapfelkerne

## Zubereitung:

Für das Hackfleisch alle Zutaten gut vermischen und, wenn man möchte, zu Klöschen formen und kalt stellen.

Öl erhitzen. 2 Zwiebeln und das Hackfleisch darin braten, bis sie gelb werden.

Knoblauch zufügen und eine Minute mit braten.

Jetzt Linsen zugeben und solange braten, bis die Linsen etwas Farbe annehmen.

Hühnerbrühe und Gewürze zugeben und aufkochen lassen.

Dann bei geringer Hitze 10 Minuten weiter köcheln lassen.

Gewaschenen Reis zugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 weitere Minuten köcheln lassen.

Nun die Fleischbällchen und die gehackten Kräuter vorsichtig zugeben.

20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen und ab und zu umrühren.

Vorsichtig den Granatapfelsirup zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Minze etwa 2 Minuten in Öl braten und zusammen mit Granatapfelkernen über die Suppe streuen.

Diese Suppe stammt von Dr. Achim Bäcker, Freundeskreis Marburg- Sfax e.V.