

8) Ägyptische Linsensuppe

Ägypten

Die ägyptische Küche ist durch die Historie und geographische Lage des Landes durch viele unterschiedliche Küchen, wie die türkische, libanesische, griechische und syrische beeinflusst worden. Eben dieser bunte Mix macht das Interessante aus.

Die Linsensuppe ist in Deutschland in genauso vielfältiger Form verbreitet, wie weltweit. Von braunen über rote Linsen, von Kartoffeln, Möhren über Fleisch oder auch ohne, eher säuerlich, süßlich oder salzig ... die Vielfalt scheint keine Grenzen zu kennen. Und jede/r kennt vermutlich eine Variante dieser Suppe schon ein Leben lang.

Unser Projekt Gemeinsam in Marburg richtet sich an Schülerinnen und Schüler, welche erst seit kurzer Zeit in Deutschland leben und Studierende der Philipps-Universität. Zusammen verbringen Sie in kleinen Gruppen wöchentlich Zeit miteinander. Dabei wird geredet, die Stadt erkundet, verschiedenen Freizeitaktivitäten nachgegangen und auch gekocht.

Menschen aus verschiedensten Ländern, wie Afghanistan, Kirgistan, Syrien und Deutschland teilen nicht ein gemeinsames Suppenrezept. Aber eine Variante weckt in jedem/r von uns Erinnerungen an unser Heimatland und Personen, mit denen wir sie oft gegessen haben.

Zutaten:

- 2 Tassen rote Linsen
- 7 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe)
- 1 große Zwiebel (fein gehackt)
- 4 Zehen Knoblauch (fein gehackt)
- 1 große Karotte (gerieben)
- 1/8 l Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Msp. Chili / Paprikapulver
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Linsen, Karotte und Zwiebeln mit Wasser (oder Gemüsebrühe) in einen Topf geben und etwa eine halbe Stunde leicht köcheln lassen. Währenddessen Öl und Gewürze in einer Schüssel mischen. Nach Abschluss der Kochzeit 1/4 Tasse der Suppe dazugeben und gut umrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Den Inhalt der Schüssel zur restlichen Suppe geben und weiter köcheln lassen, bis die Linsen ganz zerkocht sind und die Suppe schön cremig ist (bei Bedarf mit Mixstab pürieren). Zum Schluss den Zitronensaft hinzufügen und noch kurz ziehen lassen.