

## 6) Ades bi Chisrum - Saure Zitronenlinsensuppe

*Syrien Hama/Homs*

Das Land erinnert uns an Ruinen, die Altstadt, Burgen und Schlösser, Wasserräder, alte Moscheen, Basare und alte Grabstätten.

Mit der Suppe verbinden wir Ramadan, Familienessen sowie eine gesunde, vitaminreiche und Suppe mit vielen Spurenelementen.

### **Zutaten:**

- 1 Wasserglas rote Linsen
- 2 Bund Petersilie, gehackt
- 1 1/2 Knoblauchzehen
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 Mangold
- 5 Gläser Wasser
- 1 EL Mehl zum anbinden
- Salz
- Saft von 4 Zitronen

### **Zubereitung:**

Die gewaschenen Linsen werden mit Olivenöl angebraten und eine Knoblauchzehe mit der gehackten Petersilie und Mangold 5 Minuten untergerührt. Das Ganze mit Mehl bestäuben. Anschließend mit Wasser ablöschen.

30 Minuten bei voller bis mittlere Hitze köcheln bis die Linsen gar sind. Dann 15 Minuten bei niedriger Hitze mit dem Saft der 4 Zitronen kochen. Danach alles mit dem Pürierstab pürieren.

Zum Schluss eine halbe Zehe Knoblauch raspeln und in Olivenöl goldgelb braten und auf die fertige Suppe geben.

Guten Appetit ♥