

# 15) Harira

*Nordafrika/Iran*

Die Suppe wird besonders während es Ramadan am Abend gemeinsam gegessen. Unser Rezept ist eine persische Abwandlung des nordafrikanischen Rezeptes.

## **Rezept und Zubereitung von Noushin Hamidzadeh:**

Die Suppe stammt ursprünglich aus Nordafrika, genauer gesagt aus Marokko. Sie wird vorwiegend im Südwesten und im Süden des Iran gegessen, dort leben viele arabische Einwohner des Landes. Wahrscheinlich ist die Suppe über die Nachbarländer wie Irak oder andere Staaten am Persischen Golf in den Iran gekommen.

In der Kriegszeit in den Jahren 1980-1989 zwischen dem Irak und dem Iran mussten die Ärzte aus dem ganzen Iran in die Kriegsgebiete gehen und den Menschen dort helfen. Sie mussten tagelang ohne Essen und manchmal ohne Trinken auskommen. Mein Vater war einer von diesen Ärzten der dort geholfen hat. Als Erinnerung hat er immer erzählt, dass sie manchmal von den Einheimischen Essen bekamen.

Eine alte Frau hat ihnen damals immer wieder diese Suppe gekocht und gebracht, denn das war auch das Lieblingsessen ihres Sohnes, der ein Medizinstudent war, und der damals bei der Bombardierung ums Leben kam. Seitdem wird die Suppe in unserer Familie von meiner Mutter gekocht. Seitdem nennen wir sie „die Kriegssuppe“.

## **Zutaten (für 4 Portionen):**

- 125 g Kichererbsen trocken
- 250 g Hähnchenbrust
- 700 ml Hühnerbrühe
- 700 ml Wasser
- 1 Dose Tomaten, stückig
- einige Safranfäden
- 2 Zwiebeln, kleingeschnitten
- 80 g Langkornreis
- 40 g Linsen
- 1 Esslöffel Öl
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 2 Esslöffel gehacktes Koriandergrün
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Esslöffel gehackte Walnuss
- ½ Teelöffel Zimt
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Für die Toppings:
- Getrocknete Minze, 1-2 Zwiebeln, Koriandergrün und Joghurt zum Servieren.

## **Zubereitung:**

Kichererbsen nach Packungsangaben einweichen und weichkochen. Es können auch Kichererbsen aus der Dose genommen werden. 2 Zwiebeln klein schneiden und mit 1 Esslöffel Öl und einem Teelöffel Kurkuma anbraten, bis sie weich und glasig sind. Hähnchenbrust, Salz und Pfeffer dazu geben ca. 1 Minute mit Zwiebeln anbraten.

Die Brühe und Wasser dazugeben und Hähnchenbrust in der Brühe und dem Wasser ca. 30 Minuten garen. Die Hähnchenbrust herausnehmen und in Fasern zerpfücken und beiseite stellen. Reis, Linsen, Tomaten und Safran in die Brühe geben und zugedeckt 30 bis 35 Minuten kochen, bis der Reis und die Linsen gar sind. Hähnchenfleisch, Kichererbsen, Koriander, Petersilie, Zimt und Walnüsse hinzugeben für weitere 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

## **Toppings:**

Für die Röstzwiebeln 1-2 Zwiebeln mit etwas Kurkuma in Öl vorsichtig bräunen.

Für die gebratene Minze 3 Esslöffel Olivenöl mit einem Teelöffel Kurkuma erhitzen. Getrocknete Minze vorsichtig braten ohne dass sie zu dunkel wird. Mit dem Öl beiseite stellen.

Röstzwiebeln, Minze, Koriandergrün und Joghurt je nach Bedarf beim Servieren dazugeben.

Guten Appetit!

## **Mit Huhn!**