

4) Granatapfel Suppe

Iran

Der Iran ist bekannt für seine geschmackvollen und aromatischen Gerichte. Die Menschen legen großen Wert auf gutes Essen und nehmen sich viel Zeit für das Kochen. Viele Gerichte werden langsam und mit viel Geduld zubereitet. Essen ist ein sehr wichtiger Teil unserer Kultur und bedeutet Gemeinschaft, Gastfreundschaft und Tradition. Diese Suppe erinnert mich an die Yalda-Nacht, die längste Nacht des Jahres. Dieses Fest feiern wir im Kreis der Familie. In der kalten Winternacht zusammensitzen, warme Suppe zu essen und Zeit miteinander zu verbringen, schafft ein Gefühl von Nähe und Geborgenheit. Diese Suppe wärmt nicht nur den Körper, sondern auch das Herz.

Zutaten (für ca. 2 l Suppe):

Reis (½ Tasse), gelbe Spalterbsen/Lapeh (½ Tasse), gehackte Kräuter – Lauch, Petersilie, Koriander, Spinat (500 g), Zwiebeln (2 große), Hackfleisch (200–250 g), Granatapfelsaft (2–3 Tassen), Granatapfelmark(2 EL), getrocknete Minze (1 EL), Salz, Pfeffer, Kurkuma, Öl zum Anbraten.

Zubereitung:

Die eingeweichten gelben Spalterbsen werden mit Wasser gekocht, bis sie halb gar sind, dann gibt man den gewaschenen Reis dazu und lässt alles weich werden. Währenddessen brät man Zwiebeln goldbraun an, würzt sie mit Kurkuma und gibt die Hälfte davon zusammen mit den gehackten Kräutern in den Topf. Der Eintopf selbst kann vegan serviert werden. Wer möchte, kann kleine Hackfleischbällchen separat zubereiten und beim Servieren hinzufügen. Anschließend rührt man Granatapfelsaft und Granatapfelmark ein und lässt die Suppe noch etwa 30 Minuten köcheln. Getrocknete Minze wird in Öl kurz angeröstet und vor dem Servieren darübergegeben. Bei Bedarf kann man etwas Zucker hinzufügen, falls die Suppe zu sauer ist.

*Diese Suppe kann sowohl vegan als auch mit Fleisch serviert werden. Ich bereite die Suppe vegan zu und werde die Hackfleischbällchen separat zubereiten. Wer möchte, kann die Suppe vegan genießen oder mit Hackfleischbällchen essen.

Guten Appetit!

Vegan oder wahlweise mit Fleisch

Shadi Zare