

7) Achereschte - iranische Gemüsesuppe

Iran

Es ist ein altes Gericht aus Persien und eine leckere Suppe. Diese Suppe kochen wir immer am Wochenende und essen sie mit der Familie, besonders im Winter. Es ist ein warmes Essen und gesund. Die Suppe macht gute Laune.

Zutaten (für ca. 2 l Suppe):

- 1 Packung Spinat,
- jeweils 1 Tasse Bohnen, Linsen und Kirchererbsen
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Nudeln
- frische Petersilie
- frischer Dill
- Salz, Pfeffer
- Öl
- Quark

Zubereitung:

Einen Tag vor dem Kochen die Linsen, Kirchererbsen und Bohnen einweichen. Dann das Wasser abschütten, neu auffüllen und 2 Stunden kochen.

Dann Öl in eine Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, dazu geben, anschließend Dill, Petersilie dazu und mit 4 Tassen Wasser auffüllen.

Danach die Hülsenfrüchte dazugeben und alles zusammen 45 Minuten kochen. Die Nudeln dazu geben und nochmal 15 Minuten kochen.

Vor dem Servieren den Quark dazugeben.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Mahnohir Ebrahimi