



MOHAMED UND YAMAL YASBAH
 Brocut Ratingen
 Wurzeln in Marokko

Harira

MAROKKANISCHE SUPPE

ZUTATEN für 2 Personen

- 200g Fleisch vom Rind oder Lamm
- 200g Kichererbsen
- 100g Linsen
- 1 Zwiebel gehackt
- 200g Sellerie
- 50g glatte Petersilie gehackt
- 50g Koriander fein gehackt
- 1/2 TL Smen (geklärte und gesalzene Butter)
- 1 Gemüsebrühwürfel
- Je 1 TL Pfeffer, Salz, Zimt, Ingwer, Kurkuma
- 1 Tütchen Safranpulver
- 3 Tomaten
- 3 EL Mehl
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL feine Suppennudeln
- 1 Ei

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit Öl in einem großen Topf anbraten. Die Kichererbsen, Linsen, den kleingeschnittenen Sellerie, Petersilie, Koriander und Smen hinzufügen und alles zusammen anbraten. Dann die Gewürze dazugeben und mit 2 Liter Wasser aufgießen. Alles eine Stunde kochen lassen und in der Zwischenzeit die 3 Tomaten pürieren. Das Mehl mit etwas Wasser zu einer Mehlschwitze verrühren und auch das Tomatenmark mit etwas Wasser verrühren. Nach einer Stunde das Tomatenpüree und das Tomatenmark in die Suppe rühren und die Nudeln dazugeben. Nun die Mehlschwitze hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch das Ei unterrühren und fertig ist die Harira.

Die Harira ist eine marokkanische Suppe und schmeckt besonders gut mit etwas selbstgebackenem Brot. Sie gehört im Fastenmonat Ramadan zum täglichen Fastenbrechen. Lasst sie euch schmecken!