

Kichererbseb Linsen Suppe von Margarete Albrecht

Mengen für 10 Personen

Die Kichererbsen abgießen. Mit dem Wasser, der Zwiebel, den Tomaten, dem Sellerie, Tomatenmark und Pfeffer in einem großen Topf füllen, aufkochen und zugedeckt ca. eine Stunde köcheln lassen, bis die Kichererbsen ganz weich sind.

Die Linsen mit dem Ingwer und dem Zimt weitere 20 Minuten mit garen, bis sie weich sind. Die Suppe mit Salz abschmecken.

Den Zitronensaft, die Zucchini und die Nudeln sowie nach Bedarf Wasser zufügen und noch 10 Minuten kochen. Kurz vor dem servieren die Petersilie und das Koriandergrün einrühren.

Quelle: ARABISCHE KÜCHE von Claudia Roden

Gewürze: Salz, Pfeffer, Ingwer, Petersilie, Zimt

250 g Kichererbsen	mindestens eine Stunde am besten über Nacht in Wasser einweichen
3.0 Liter Wasser	
1.0 kg Zwiebel	1 große Zwiebel grob hacken
400 g gehackte Tomaten	aus der Dose
3.0 g Sellerie	3 Stangen Bleichsellerie mit grün in Scheiben geschnitten
30 g Tomatenmark	
220 g Linsen	braune oder grüne Linsen, eine Std in Wasser eingeweicht und abtropfen lassen
10 g Ingwer	ca nach bedarf
10 g Zimt	ca. nach bedarf
1.0 Stück Zitronen	Saft von einer halben Zitrone
500 g Zucchini (g)	in scheiben schneiden
100 g Glasnudeln	oder Vermicelli (sehr dünne Spagetti) in kurze Stücke gebrochen
20 g Petersilie, frische	ein großes Bund glatte Petersilie
1.0 g Koriander	großes Bund Koriandergrün, grob gehackt

in Marokko heißt diese üppige Wintersuppe harira.