

Harira

Kichererbsensuppe aus Marokko

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 Tomaten
4 Karotten
3 Kartoffeln
2 bis 3 Selleriestangen
250 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht einweichen)
250 g Linsen (1 Stunde vorher in Wasser einlegen)
1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Petersilie
1 bis 2 Zitronen
1 EL Kurkuma, 1 EL Kumin, 1 EL Gemüsebrühe, 1 TL Salz, Schwarzer Pfeffer
1/2 Packung Eiernudeln (dünn und klein)
3 EL Sonnenblumenöl
Tipp: Wer es sauer mag, nimmt Zitronensalz anstelle von Salz.



Zubereitung:

Das Gemüse gründlich waschen, schälen und dann in kleine Würfel schneiden. Jedes Gemüse dann separat in kleine Schüsseln geben.

In einem großen Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel goldbraun andünsten. Die Tomaten, den Sellerie, die Karotten und die Kartoffeln in den Topf geben und alles nochmal andünsten. Kichererbsen und Linsen in einem Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in den Topf geben und andünsten. Anschließend die Gewürze in den Topf geben (je nach Geschmack Salz oder Zitronensalz benutzen) und mit kochendem Wasser aufgießen. Die Suppe etwa eine Stunde kochen lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Erst jetzt das Salz oder Zitronensalz in die Suppe geben. Achtung: Salz verlangsamt das Garen der Erbsen

Kurz bevor die Suppe serviert werden soll, in einem kleinem Topf mit gesalzenem Wasser die Nudeln kurz gar kochen. Sobald sie fertig gekocht sind, die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Suppe in Suppenteller geben und 1 bis 2 EL Nudeln mittig in den Teller geben, mit Zitronenscheiben anrichten und servieren.



**Bssaha! Guten Appetit wünscht
Yael Vieira**

