



MAROKKANISCHE HARIRA

FÜR 4 PERSONEN ALS HAUPTPEISE

1 kleine rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
2 Stangen Staudensellerie
3 g Salz
2 EL Olivenöl
3 g gemahlene Koriandersamen
3 g gemahlener Kreuzkümmel
3 g gemahlener Zimt
1 TL türkische rote Chiliflocken (Pul Biber)
400 g geschälte Tomaten (Dose)
100 g Kirschtomaten
50 g Orzo-Nudeln (kleine Nudeln in Reisform)
250 g gegarte Kichererbsen (Dose)
1 EL Zitronensaft
3 EL fein geschnittene Petersilie
3 EL fein geschnittener Koriander

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Staudensellerie würfeln. Zwiebel und Knoblauch mit Salz langsam bei niedriger Hitze in Öl andünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig und süß sind. Koriandersamen, Kreuzkümmel, Zimt und Chiliflocken dazugeben und bei niedriger Hitze einige Minuten weiter-rösten.

Sellerie und Karotten hinzufügen und zugedeckt dünsten, bis die Karotten fast gar sind. Dosen-tomaten und 700 g Wasser dazu-geben und die Suppe abgedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen, bis sie etwas eingedickt und nicht allzu wässrig ist.

Kirschtomaten halbieren und ge-meinsam mit den Orzo-Nudeln hinzufügen. Ca. 8 Minuten kochen, bis die Pasta gar ist.

Zuletzt die Kichererbsen hinzu-fügen und 1 Minute bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Suppe mit Zitronensaft abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie und Koriander garnieren.

TIPP:

Je süßer die Zwiebel am Anfang gedünstet wird, desto mehr Aromen entfalten sich später in der Suppe. Auch die Gewürze entwickeln durch das Rösten ihren vollen Geschmack.