

# Genuss ohne Grenzen - Marokkaner in Ostfrankreich

---

## REZEPT

### Harira Suppe

Zubereitungszeit: 45 min

Kochzeit: 1 Stunde



Beispielfoto (Quelle: Colourbox)

### Zutaten für 3L Suppe

- 500g Lammfleisch oder Kalbfleisch,
- Geflügelinnereien
- Karkasse (falls verfügbar)
- 1 Zwiebel
- 100g Linsen (Über Nacht gewässert und abgetropft)
- 100g Kichererbsen (Über Nacht gewässert und abgetropft)
- 1TL Kurkuma
- 1/2TL Zimt
- 1/4TL Ingwer, Safranfäden
- edelsüßer Pfeffer
- 4EL Butterschmalz
- 100g Reis
- 1 Liter Wasser
- 1EL Hefe
- 4EL Petersilie
- 2EL Koriander (grün, gehackt, frisch)
- 4 Fleischtomaten (enthäutet, entkernt und gewürfelt)
- 12 Zitronen - Spalten

### Zubereitung:

Alle zuerst genannten Zutaten mit Wasser in einen großen Suppentopf geben, nach Belieben salzen und pfeffern. Aufkochen lassen und wenn das Wasser zu brodeln beginnt, den Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Die Hälfte des Butterschmalzes zugeben, die Hitze reduzieren und die Suppe zugedeckt 1,5-2 Stunden köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen.

Für den Reis 1l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Reis einrühren, restliches Butterschmalz und Salz zugeben. Wenn der Reis gar ist, abgießen (etwas von der Flüssigkeit aufheben) und den gekochten Reis in die Suppe geben.

Für die Fertigstellung der Suppe die Hefe in dem aufgehobenen Reiswasser auflösen und in einem kleinen Topf mit Koriander, Petersilie und Tomaten etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, anschließend in die Suppe einrühren. Abschmecken und sofort servieren. Zitronenspalten bereitstellen, damit jeder Gast seine Portion nach Belieben mit Zitronensaft verfeinern kann.