

Flüsse der Genüsse

Harira Suppe (Marokko)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde

Für 3 Liter Suppe

Zutaten

500 g Lammfleisch oder Kalbfleisch, Geflügelinnereiein und Karkasse, falls verfügbar, 1 Zwiebel, 100 g Linsen (Über Nacht gewässert und abgetropft), 100 g Kichererbsen (Über Nacht gewässert und abgetropft), 1 TL Kurkuma, ½ TL Zimt, ¼ TL Ingwer, Safranfäden und edelsüßer Pfeffer, 4 EL Butterschmalz, 100 g Reis, 1 Liter Wasser, 1 EL Hefe, 4 EL Petersilie, 2 EL Koriandergrün, gehackt, frisch, 4 Fleischtomaten, enthäutet, entkernt und gewürfelt, 12 Zitronenspalten

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 Butterschmalz 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.