Rezept

Harira - Ramadansuppe

Ein Rezept von Harira - Ramadansuppe, am 30.05.2025

Zutaten

150 g	Kichererbsen
50 g	Mehl
½ Bund	glatte Petersilie
400 g	Lammfleisch
1 EL	Smen (fermentierte und gesalzene Butter)
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
½ TL	Safran
1 l	Hühnerbrühe
	Salz
150 g	braune Linsen
1 TL	Zitronensaft
½ Bund	Koriandergrün
2	Zwiebeln
1	Zimtstange
¼ TL	gemahlener Ingwer
½ TL	Pimentpulver
8	Tomaten
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen und die Linsen waschen und in der doppelten Menge Wasser 12 Std. einweichen.

2. Das Mehl in einer Schüssel mit ¾ l Wasser verrühren. Die Mehlmischung durch ein Sieb streichen und den Zitronensaft hinzufügen.

3. Die Petersilie und das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken.

4. Kichererbsen und Linsen abgießen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

5. Smen in einem Suppentopf erhitzen. Die Fleischstücke und die Zwiebeln darin 3 Min. anbraten. Zimt dazugeben und ½ Min. anrösten. Die Kichererbsen und die Linsen mit jeweils der Hälfte Petersilie und Koriander und den Gewürzen dazugeben. Mit Hühnerbrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Die Suppe etwa 1 Std. köcheln lassen.

6. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen und häuten. Über einem Sieb entkernen, Tomatensaft auffangen. Tomaten und Saft mit übrigem Koriander und Petersilie pürieren.

7. Tomatenmischung unter die Suppe rühren, bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Die Suppe bei schwacher Hitze weitere 15 Min. köcheln lassen.

---

8. Das angerührte Mehl unter die Harira rühren, weitere 15 Min. ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe darf weder wässrig noch dickflüssig sein.