Rezept

Ramadan-Suppe

Ein Rezept von Ramadan-Suppe, am 09.06.2025

Zutaten

- **50 g** getrocknete dicke Bohnen
- **400 g** Lamm- oder Rindfleisch (z.B. Schulter oder Keule, ohne Knochen)
- **1** Döschen Safranfäden (0,2 g)
- **2 TL** Ingwerpulver
- je 1 Bund Petersilie und Koriander
- **1 TL** Zimtpulver
- Salz
- Zitronenschnitze zum Servieren
- **50 g** getrocknete Kichererbsen
- **1** Zwiebel
- **2 EL** Öl oder Butterschmalz
- je 1 TL gemahlene Kurkuma und edelsüßes Paprikapulver
- **500 g** Tomaten
- **100 g** Linsen
- **50 g** Langkornreis
- gemahlener Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Bohnen und Kichererbsen getrennt in Schüsseln füllen und so viel Wasser darüber gießen, dass sie ganz davon bedeckt sind. Über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag im Sieb abtropfen lassen, die dicken Bohnen aus den Häuten drücken.

2. Größere Fettstücke und Sehnen vom Fleisch abschneiden. Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

3. Das Öl oder Butterschmalz im großen Suppentopf heiß werden lassen. Die Zwiebel und das Fleisch reinrühren und ungefähr 5 Minuten anbraten.

4. Safran in 1 1/2 l lauwarmes Wasser rühren und kurz stehen lassen, bis es sich gelb färbt. Zum Fleisch gießen. Die Bohnen und Kichererbsen mit Kurkuma, Paprika und Ingwer dazugeben. Hitze klein schalten, den Deckel auflegen und die Suppe erst einmal etwa 1 Stunde leise vor sich hin köcheln lassen, bis die Bohnen halbweich sind.

5. Die Stielansätze aus den Tomaten rausschneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser begießen und kurz ziehen lassen. In ein Sieb schütten und kalt abschrecken. Haut abziehen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

6. Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Korianderblättchen zum Servieren beiseite legen, den Rest fein hacken. Mit Tomaten und Linsen zur Suppe geben, mit dem Zimt würzen und alles weitere 30 Minuten köcheln lassen.

7. Den Reis untermischen und die Suppe noch mal um die 20 Minuten garen, bis die Bohnen und die Linsen weich sind. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit beiseite gelegten Korianderblättchen bestreuen und auf den Tisch stellen. Die Zitronenschnitze extra dazu servieren.