

Rote Linsen - Kichererbsen - Suppe

(Ramadansuppe)

Zutaten:

- 125 g Basmatireis
- 125 g rote Linsen
- eine Dose Kichererbsen
- eine Zwiebel
- eine Knoblauchzehe
- eine Dose passierte Tomaten
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- ein Teelöffel Kurkuma
- ein halber Teelöffel Curry
- je ein Teelöffel Thymian, Rosmarin, Oregano
- Harissapaste
- etwas Cayennepfeffer und geräuchertes Paprikapulver
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im Öl andünsten
3. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen
4. Basmatireis dazugeben und 5 min köcheln lassen

5. Rote Linsen dazugeben und weitere 10 - 15 min köcheln lassen
6. Kichererbsen abtropfen lassen und in die Suppe geben
7. Suppe mit Kurkuma, Curry, Cayennepfeffer und geräuchertem Paprikapulver würzen
8. Harissapaste dazugeben, ca. 1 Teelöffel
(Achtung: SCHARF!)
9. Kräuter zwischen den Handflächen zerreiben und in die Suppe geben
10. Suppe in einen Suppenteller geben und genießen
11. Dazu passt ein türkisches Fladenbrot oder eine italienische Focaccia

Wir wünschen „Guten Appetit“!

Klasse 3a und Frau Scherer

Sandra Scherer, Klasse 3a

GS Theley

Selbacherstraße 4

66636 Theley

