

Magdas marokkanische Kichererbsen-Linsen-Suppe (Harira)

Für 4 Portionen

Zutaten

2 rote Zwiebeln
3 Zehen frischer Knoblauch
2 TL Gewürznelken
3 TL Kreuzkümmel
2 TL Salz
1 ½ TL Pfeffer
10 Zweige frischer Koriander
6 EL Olivenöl

4 TL Gemüsebrühepulver für
einen Liter Brühe
4 EL Tomatenmark

200 g rote Linsen
500 g Tomaten
500 g Kichererbsen aus der
Dose
6 EL Naturjoghurt
Saft 1 Zitrone
4 Stück Weizentortillas

Zubereitung

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Von den Knoblauchzehen Enden abschneiden und halbieren. Beides zur Seite stellen. Nelken mörsern und in einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gleichmäßig vermengen. Korianderstängel von den Blättern trennen und die Stängel der Länge nach vierteln. Olivenöl im Topf auf mittlerer Stufe eine Minute erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 1-2 Minuten anschwitzen. Dann die Knoblauchzehen in den Topf pressen. Gewürzmischung hinzufügen. Die klein geschnittenen Korianderstängel ebenfalls in den Topf geben und eine Minute erhitzen. Gemüsebrühepulver mit einem Liter heißem Wasser verrühren und in den Topf geben. Tomatenmark unterrühren und fünf Minuten köcheln lassen. Linsen abspülen und abtropfen lassen. Tomaten halbieren, Strunk keilförmig wegschneiden und Tomaten würfeln. Zusammen mit den Linsen in den Topf geben und ca. zehn Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abgespült und abgetropft mit den Korianderblättern zur Suppe geben. Weitere zehn Minuten köcheln lassen. Ein paar Korianderblätter für die Deko aufheben. Weizentortillas vierteln und Zitrone auspressen. Die fertige Suppe in Schüsseln füllen und mit einem Klecks Naturjoghurt, Zitronensaft, Korianderblättern und Tortillavierteln servieren.

Guten Appetit!