



## „Harira“ – Ramadan-Suppe Ein Rezept von Halima Pflipsen

### **Zutaten (für sechs bis acht Portionen):**

200 g Kichererbsen, getrocknet  
500 g Rindfleisch (z.B. Suppenfleisch, in kleine Stücke geschnitten)  
80 g Fadennudeln  
100 g braune Linsen  
6 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln, fein gehackt  
2 kleine Dosen stückige Tomaten (oder 6-8 große Tomaten, geschält)  
4 EL glatte Petersilie, fein gehackt  
4 EL Koriander, fein gehackt  
4 EL Staudensellerie, fein gehackt  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
1/2 TL Zimt, gemahlen  
1 TL Ingwer, gemahlen  
1/2 TL Safranpulver  
1,5 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 EL Salz  
2 EL Tomatenmark  
800 ML Gemüsefond  
1 L Wasser

### **Zum Andicken:**

3 EL Weizenmehl Type 405  
200 ml Wasser

### **Zum Abschmecken und Garnieren:**

1 Zitrone  
Etwas frische Petersilie und Koriander

### **Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):**

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und im Mixer pürieren. Die Tomatenstücke ebenfalls in einen Mixer geben und kurz pürieren. Die Petersilie, den Koriander und die Staudensellerie sehr fein hacken.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das Rindfleisch darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Zwiebeln, Kurkumapulver, Ingwer, Zimt, Safran, Salz und Pfeffer in den Topf geben und kurz anschwitzen. Pürierte Tomaten und Kichererbsen unterrühren. Petersilie, Koriander und Staudensellerie untermischen. Circa fünf Minuten köcheln lassen.

Gemüsefond und Wasser zugeben und die Suppe aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ein bis eineinhalb Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch und die Hülsenfrüchte gar sind.



Die Linsen in die Suppe geben und zugedeckt weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich und das Fleisch zart sind. Etwas von der heißen Suppe in eine kleine Schüssel geben und das Tomatenmark einrühren, bis es sich gut aufgelöst hat. Langsam wieder in die Suppe geben und gut umrühren.

In einer kleinen Schüssel das Mehl mit 200 ml kaltem Wasser glatt rühren. Diese Mischung langsam in die Suppe einrühren, bis sie leicht eindickt. Weitere fünf Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Fadennudeln in die Suppe geben und weitere zehn Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind.

Die Harira-Suppe abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Die Suppe in Schalen füllen, nach Belieben mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren und mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

Harira wird traditionell mit Datteln, Chebakia (marokkanisches Honiggebäck), gekochten Eiern (gewürzt mit Salz und Kreuzkümmel) und Fladenbrot serviert.

**Tipp für eine schnellere Zubereitung:**

Falls keine Zeit zum Einweichen bleibt, einfach 400 g Kichererbsen aus der Dose verwenden. Diese erst später mit den Linsen in die Suppe geben, da sie schneller gar sind.