

Ramadan-Suppe

Zutaten:

(für 4 bis 6 Personen)

200g Kichererbsen
100g rote Linsen
3 Karotten
5 Tomaten
4 grosse weich kochende Kartoffeln (Agria oder Bintje)
2 Büchsen Pelati à je 400 g
3 grosse Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, grob gehackt
Ein Stück frischer Ingwer (ca. 30 g), fein gehackt
Eine Hand voll frischer Koriander, fein gehackt
2 Handvoll frischer glattblättriger Peterli, fein gehackt
3 TL Kreuzkümmel,
½ TL Kurkuma,
1 TL Paprika
1 TL Koriander-Samen, fein gemörsert
Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Wenn es schnell gehen muss, gehen auch Kichererbsen aus der Büchse.

Die Zwiebeln fein und den Knoblauch grob hacken und beides zusammen auf ganz kleinem Feuer in etwas Olivenöl leicht anbraten. Die Kichererbsen und die Linsen dazu geben. Umrühren und mit Wasser ablöschen.

Tomaten schälen: Kreuzweise einschneiden und 45 Sekunden ins kochende Wasser geben. Herausnehmen und kalt abschrecken, damit sich die Haut einfach entfernen lässt. Die geschälten Tomaten in Stücke schneiden und zu den Kichererbsen und den Linsen geben.

Die Kartoffeln und die Karotten schälen, klein schneiden und zusammen mit den Pelati ebenfalls dazu geben. Bouillon dazu giessen, bis das Kichererbsen-Gemüse-Gemisch gut bedeckt ist. Allenfalls während des Kochens noch mehr Wasser zugeben, bis die Ramadan-Suppe die gewünschte Konsistenz hat.

Mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Paprika und mit dem fein gemörserten Koriander würzen und allenfalls noch etwas Salz dazu geben.

Alles zusammen aufkochen und anschliessend zugedeckt 45 Minuten auf kleinerem Feuer köcheln lassen. Den frischen Ingwer fein hacken und in die Suppe geben. Peterli und Korianderblätter ebenfalls fein hacken und die Hälfte davon zur Suppe geben.

Die Suppe dann nochmals 45 Minuten lang zugedeckt auf kleinerem Feuer köcheln lassen. Dann die Suppe nach Belieben heiss oder auch lauwarm in den Teller schöpfen und mit dem Rest der Kräuter garnieren.



Schweizer Radio
und Fernsehen