



Harira - Marokkanische Suppe mit Kichererbsen und Linsen

Wenn während des Fastenmonats Ramadan erst nach Sonnenuntergang gegessen werden darf, ist die Harira oft die erste Mahlzeit seit den frühen Morgenstunden. Es ist eine nahrhafte Suppe mit Kichererbsen und Linsen, meist auch mit Zugabe von Rind- oder Lammfleisch. Gewürzt wird sie mit der marokkanischen Gewürzmischung Ras el Hanout, die aus vielen Gewürzen wie Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer, Koriander, Kräutern und vielem mehr besteht. Dazu sorgt Harissa, die Gewürzpaste mit frischem Chili, eine gewisse Schärfe.

Eine einfachere Harira-Variante mit Merguez siehe da.

Zutaten (2-3 Portionen)

150g	Rindshackfleisch
70g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50g	Sellerie
2Tl	Tomatenpüree
1	Tomate, ca. 100g
5dl	Hühnerbouillon
50g	braune Linsen
150g	Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)
1Tl	Ras el Hanout
1Tl	Harissa
1/2Tl	Kurkuma
40g	feine Nudeln (La Chinoise)
	Olivenöl
	Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch hacken, Sellerie klein würfeln.

Zwiebel, Knoblauch und Sellerie 5 Minuten in Olivenöl dünsten. Tomatenpüree zugeben, vermischen und weitere 3 Minuten dünsten.

Hackfleisch in einer separaten Pfanne in Bratbutter anbraten. Bei grösseren Mengen in Etappen anbraten, damit das Fleisch keinen Saft zieht.

Tomate klein würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in den Schmortopf geben. Bouillon zugießen, Kichererbsen und Linsen zugeben und mit Ras el Hanout, Harissa und Kurkuma würzen. 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und Kichererbsen gar sind. Evtl. etwas Wasser nachgiessen. Nudeln zugeben und gar kochen.

Tipp: Harira mit einem Klacks Sauerrahm und gehackter Petersilie anrichten.







