

Harira Suppe (Vegi-Version)

Marokko (für 4 Personen)

Zutaten:

- 200g Kichererbsen
- 150g nicht zu kleine Linsen
- 5 Teelöffel Harissa Sauce aus dem Glas
- 4 Teelöffel Ras el Hanout Gewürzmischung
- edelsüßes Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- 300g Stangensellerie
- 800g gehackte Büchsen-Tomaten
- Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Tomatenpüree
- 1 Gemüsebouillon-Würfel
- 2 Eier
- 1...2 Esslöffel Weissmehl
- wenige Spritzer Zitronensaft oder eine Zitrone
- eine Hand voll frischer Koriander
- ebenso etwas glatte Petersilie

Vorbereitung:

- Die Kichererbsen am Vortag in Wasser einweichen.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
- Sellerie ebenfalls in wirklich kleine Stücke schneiden.
- Koriander und Petersilie klein schneiden.
- Die Eier aufschlagen und verquirlen.
- Den Gemüsebouillon-Würfel in 0.5l heissem Wasser anrühren.
- 1...2 Esslöffel Mehl in wenig Wasser in einem Trinkglas gut auflösen.

Zubereitung:

- In einem grossen Topf, wo am Schluss alle Suppe Platz hat, Sesamöl mit einer Prise Kreuzkümmel erhitzen und dann Zwiebeln und Knoblauch begeben und mit Paprika-Pulver würzen. Etwas später den Sellerie. Zuletzt das Tomatenpüree.
- Ras el Hanout und Harissa untermischen und kurz braten bis es gut duftet.
- Kichererbsen und Linsen begeben und etwas mitdünsten.
- Mit dem Bouillon ablöschen und köcheln bis die Hülsenfrüchte langsam weich werden (ca. 25 Minuten). Letztere sollen immer knapp in der Flüssigkeit sein. Also ggf. Wasser nachfüllen.
- Die Tomaten zugeben und noch fertig kochen bis alles weich ist (ca. 10 Minuten).
- Vor dem Schluss den Koriander und zum etwas binden das Mehl-Wasser gut unterrühren.
- Dann das verquirlte rohe Ei nur leicht unterrühren, damit längliche Stränge gerinnen.
- Ggf. mit Salz/Pfeffer abschmecken, was aber kaum nötig ist.

- Ganz zum Schluss einige Spritzer Zitronensaft unterrühren und die Petersilie obenauf verstreuen.

Tipp:

- Totale Suppenmenge 4...5dl/Person. Also am besten vor dem Kochen den gewünschten Füllstand im Topf mit Wasser tarieren und sich merken. Gegen Ende des Kochens dann entsprechend Wasser nachfüllen. Die Suppe sollte leicht sämig sein, aber doch genügend flüssig.
- Oft wird die Suppe mit Lamm- oder Rind-Fleischwürfeln gekocht. Diese werden dann ganz am Anfang gebraten.
- Optional zusätzlich mitkochen:
 - klein geschnittene Karotten
 - dünne kurze Nudeln (z.B. zerteilte Spaghetti oder Hörnli)
- mit frischem Brot oder Fladenbrot geniessen
- Statt Zitronensaft gerne auch einfach einen Zitronenschnitt am Tellerrand setzen.

