

MAROKKANISCHE HARIRA SUPPE

Vorbereitungszeit: 35 Minuten | Gesamtzeit: 45 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 2 Esslöffel (30 g) Olivenöl
- 1 Tasse (100 g) gelbe Zwiebel, klein gewürfelt
- 1 Tasse (60 g) Staudensellerie, klein gewürfelt
- 1 Tasse (80 g) Karotten, klein gewürfelt
- 500 g Rindergulasch, gewürfelt (optional - für Vegetarier weglassen)
- 1 Tasse (200 g) ganze rote Linsen, trocken
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 1 Liter Rinderbrühe (natriumarm) (oder Gemüsebrühe)
- 1 Liter Wasser
- 1 Dose (800 g) passierte Tomaten
- ½ Teelöffel (1 g) gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel (3 g) gemahlener Kurkuma
- 1 Teelöffel (3 g) Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel (1 g) gemahlener Koriander
- ½ Teelöffel (1 g) Paprika
- ¼ Teelöffel (0,5 g) Cayennepfeffer
- ½ Teelöffel (2 g) Salz
- ¼ Teelöffel (1 g) Pfeffer
- ¼ Tasse (20 g) frische Petersilie, gehackt
- ¼ Tasse (15 g) frischer Koriander, gehackt
- 1 Esslöffel (20 g) Tomatenmark

Optionale Garnierung:

- frischer Koriander, gehackt
- Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- Sesamsamen

Zubereitung:

1. Öl in einem großen Topf oder Dutch Oven bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Staudensellerie und Karotten hinzufügen. 5-7 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
2. Das gewürfelte Rindfleisch hinzufügen und weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis es von allen Seiten gebräunt ist.
3. Linsen, Kichererbsen, Brühe und Wasser hinzugeben.
4. Tomaten, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer hinzugeben. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
5. Das Tomatenmark hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Petersilie und Koriander unterrühren. Abschmecken und die Gewürze nach Bedarf anpassen.
7. Heißes Harira in Schalen füllen und nach Belieben mit zusätzlichem Koriander, Zitrone und Sesam garnieren.