Gemüsesuppe
Harira

Häufig wird diese Suppe zur Zeit des Ramadan nach Sonnenuntergang gegessen.

Herkunft: Marokko
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Karotte(n)
4 Knolle(n) Sellerie
4 Tomate(n)
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
3 EL Öl
200 g Lammfleisch
1 TL Kurkuma
½ TL Ingwer
1 Prise Zimt
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Bund Koriander
100 g Fadennudeln
2 Ei(er)
½ Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Die Möhren und Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten würfeln und die Zwiebeln fein hacken.

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Danach das Fleisch sehr fein würfeln, hineingeben und rundherum anbraten. Die Gewürze und Salz hinzufügen und kurz umrühren. Mit ¼ Liter Wasser ablöschen und zum Kochen bringen und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Die Fadennudeln dazugeben und noch 15 Minuten kochen lassen. Die Korianderblätter fein hacken, hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Zitronensaft und Eier hineingeben und kurz umrühren. Heiß servieren.

© 2026 coquina.de