Mangold-Joghurt-Suppe
Labanija ma' silq

Die Mangold-Joghurt-Suppe oder Labanija ma' silq ist ein Gericht aus dem Libanon. Sie zeichnet sich durch ihren erfrischenden und zugleich würzigen Geschmack aus, der durch die Kombination von Mangold, Joghurt und verschiedenen Gewürzen entsteht.Der Geschmack der Suppe ist angenehm cremig und leicht säuerlich durch den Joghurt. Der Mangold verleiht der Suppe eine leicht bittere Note, die gut mit der Frische des Joghurts harmoniert. Gewürze wie Kurkuma und Koriander sorgen für eine aromatische Tiefe. Manchmal werden auch frische Kräuter wie Petersilie oder Koriander als Garnitur verwendet werden, um der Suppe eine zusätzliche Frische zu verleihen.

Herkunft: Libanon
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Mangold
2 EL Öl
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
100 g Reis
1 TL Kurkuma
1 TL Koriander
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
500 g Joghurt
3 Zehen(n) Knoblauch

Vorbereitung
Die Mangoldblätter gründlich waschen und grob hacken.

Zubereitung
Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln fein hacken und darin anbraten. Reis, Gewürze und Salz hinzufügen und kurz mit anrösten. Den Mangold hineingeben und mit 1 Liter Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch in einem Mörser zerdrücken und mit dem Joghurt verrühren. In die Suppe geben und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, da sonst der Joghurt gerinnt. Sofort servieren.

© 2026 coquina.de