



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.