Harira

Stufe 1

Vorbereitungszeit: 12 Std.
Zubereitungszeit: 90 Min.



Zutaten:

100 g Kichererbsen
50 ml Öl
1 Zwiebel(n)
1/2 Bd Blattsellerie
300 g Tomate(n)
250 g Lammfleisch
1/2 TL Zimt
2 l Wasser
100 g Mehl
1 Prise Backpulver
50 g Vermicelli-Nudeln
Salz
Pfeffer



Westmark Rührschüssel mit zweigeteiltem Deckel in dunkelrot



Le Creuset Suppenteller in kirschrot



Le Creuset Pfeffermühle in kirschrot

1

Die Kicherbsen am Vorabend in einer Schüssel für 12 Stunden mit kaltem Wasser einweichen und am nächsten Tag gründlich abspülen.

2

Zwiebel klein schneiden, Blattsellerie fein hacken, Tomaten vierteln und das Lammfleisch mit einem scharfen Kochmesser in Würfel schneiden.

3

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und zunächst die klein geschnittene Zwiebel schmoren, bis sie glasig sind. Blattsellerie, Tomaten, die Lammwürfel und den Zimt zu der Zwiebel geben und 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

4

Das Schmorgut mit dem Wasser ablöschen und die Kichererbsen dazu geben. Den Eintopf 75 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

5

Backpulver und Mehl mit einem Schneebesen vermischen und mit Wasser vermengen, sodass ein sämiger Teig entsteht. Den Teig nach der Einkochzeit unter ständigem Rühren zum Eintopf geben.

6

Die Vermicelli-Nudeln zerbrechen und ebenfalls zum Eintopf geben. Den Eintopf weitere 10 - 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Auf Suppentellern anrichten und servieren. Guten Appetit!

7

TIPP: Bereiten Sie den Eintopf am Vortag zu und lassen Sie ihn über Nacht im Kühlschrank stehen; das Geschmackserlebnis ist dann noch intensiver und Sie haben am nächsten Tag weniger zu tun!