



K I N D E R A R Z T
DR. MICHAEL HAUCH

Rezept im Monat Januar Ash-e-Mast (Iranische Joghurtsuppe)

2	Zwiebeln
150 g	rote Linsen
100 g	Basmatireis
1 kl. Dose	Kichererbsen
300 g	(Salat-) Spinat
je ½ Bund	Koriander, Minze, Petersilie
2 Tl	Ras el hanout (ersatzweise Kurkuma und mildes Curry)
50 ml	Olivenöl
200 g	Joghurt
1,5 l	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
	Zitrone

Die Zwiebeln klein würfeln und in Olivenöl fünf Minuten anschwitzen, ohne das die Zwiebeln bräunen. Den Reis und die Linsen hinzugeben und umrühren, bis alles mit dem Olivenöl benetzt ist. Mit der Brühe aufgießen, salzen und pfeffern. Mit Ras el hanout würzen. Nach 10 Minuten die abgetropften Kichererbsen in die Suppe geben. Nach 15 bis 20 Minuten sollte alles gar sein. Den Topf vom Herd nehmen.

Spinat und Kräuter grob hacken und zusammen mit dem Joghurt in die heiße Suppe rühren. Noch einmal mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken. Mit einem Klecks Joghurt vermischt mit kleingehackten Kräutern servieren.

Tipp: Nach all den Weihnachtsschlemmereien freuen sich alle auf eine warme, vegetarische Suppe. Rote Linsen sind schneller gar als braune und brauchen nicht eingeweicht zu werden. Sie zerfallen auch schnell und machen die Suppesämig. Finden Sie keinen frischen Spinat, können Sie auch gefrorenen Blattspinat nehmen. Sie erhalten alle Zutaten im türkischen Laden oder in den marokkanischen Läden hinter dem Bahnhof rund um die Ellerstraße.