



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

Rezept im Monat Februar
Harira
Marokkanische Kichererbsensuppe

500 g Lammfleisch aus der Schulter
Lammknochen
2 Stangen Stangensellerie
2 Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
1 Dose Dosentomaten, gehackt
1 Dose Kichererbsen
100 g Reis
100 g Pardina-Linsen
1 TL Kurkuma
½ TL Paprika
½ TL Zimt
20 Fäden Safran
3 cm Ingwerwurzel, in Scheiben
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander
Blättchen vom Stangensellerie
2 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Zitrone

Das Lammfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. In dem Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Zwiebeln und den Stangensellerie fein würfeln. Nach 5 Minuten zu dem Fleisch geben und weitere 5 Minuten weiter dünsten. Dann geben Sie das Tomatenmark, die Dosentomaten und die Gewürze (Kurkuma, Paprika, Zimt, Safran, Ingwer, Salz und Pfeffer) in den Topf und gießen mit 1,5 l Wasser auf. Die Lammknochen ebenfalls in die Suppe geben.

Nach einer Stunde geben Sie die abgetropften Kichererbsen, die Linsen und den Reis hinzu. Noch ungefähr eine weitere ½ Stunde köcheln. Fünf Minuten vor dem Ende geben sie die gezupften Blätter von glatter Petersilie, die Stangensellerieblättchen und gezupfte frische Korianderblätter in die Suppe. Die Knochen herausnehmen. Eventuell mit etwas in Wasser gelöster Kartoffelstärke binden.

Mit Fladenbrot und Zitronenvierteln zum individuellen Würzen servieren.

Mein Rat: Lassen Sie sich vom Metzger die Lammschulter ausbeinen, das Fleisch würfeln und die Knochen mitgeben (evtl. noch einige Knochen extra.). Wenn Sie kein Lammfleisch mögen, dann greifen Sie zu Rindfleisch.

Harira ist das so etwas wie das marokkanische Nationalgericht. Sie braucht ein bisschen Zeit, lässt sich aber gut vorbereiten. Sie ist eine sehr nahrhafte Suppe, die traditionell während des Ramadan zum allabendlichen Fastenbrechen gegessen wird. Für wenig Geld ist sie in Marokko in vielen, kleinen Essensständen erhältlich.