

## Harira



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 45m
- **Zubereitungszeit:** 60m
- **Fertig in** 1:40 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '105', 'cook_time' : '60m', 'prep_time' : '45m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Die traditionelle Suppe aus dem Orient ist vor allem aus der Küche Marokkos bekannt. Harira wird oftmals zu besonderen Festivitäten serviert und besteht in der Regel aus Zutaten wie Kichererbsen, Linsen, Zwiebeln, Tomaten und Rindfleisch. Wie in der arabischen Welt üblich, kommen viele aromatische Gewürze zum Einsatz. In diesem Fall wird die Suppe mit Koriander, Kurkuma, Ingwer, Safran, Paprikapulver und Zimt gewürzt.

Harira hat gerade im Fastenmonat Ramadan einen sehr hohen Stellenwert, da sie zusammen mit frischen Datteln zum Fastenbrechen serviert wird. Außerhalb des Ramadans wird diese Suppe auch gerne zum Frühstück gegessen, wie es oftmals im Orient üblich ist.

## Zutaten

- 300 g Rindfleisch (Suppenrind)
- 2 Zwiebeln
- 3 Rispen Tomaten
- 200 ml Tomaten passiert
- 250 g Linsen
- 250g Kichererbsen
- 50 g Suppennudeln
- 50 ml Wasser
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Weizenmehl
- Selleriegrün nach eigenem Geschmack
- 1/2 TL Salz
- 1 El Pfeffer
- 1 El Koriander
- 1 El Kurkuma
- 1 El Ingwer
- 1 El Paprika edelsüß
- 1/2 Tl Speisesalz
- 1 Msp Zimt
- 1 Msp Safran

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Suppenfleisch in Öl scharf anbraten, mit Wasser ablöschen und 45 Minuten kochen lassen.

### Schritt2

Zwiebeln und Tomaten in Würfel schneiden, Koriander und Selleriegrün fein hacken und Ingwer reiben.

### Schritt3

Die Zwiebeln in einem Topf andünsten und anschließend die Tomatenwürfel, passierte Tomaten, Kräuter und Gewürze dazugeben.

### Schritt4

Das fertige Suppenfleisch in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Tomatenmark und Ingwer unterrühren und nun für 30 Minuten köcheln lassen.

### Schritt5

Anschließend die am Vortag eingeweichten Kichererbsen und Linsen unterrühren. Die Suppennudeln ebenfalls hinzufügen und nochmals für 20 Minuten köcheln lassen.

## Schritt6

Zum Schluss sollte die Suppe mit Mehl aufgekocht und andickt werden. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Rezeptart:** Rindfleisch, Suppen, Warme Vorspeisen **Zutaten:**Kichererbsen, linsen, Rindfleisch, Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/harira/>