



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Harira

Harira

200 g Al Amier Rote Linsen

150 g Al Amier Kichererbsen

1 große Zwiebel, fein gewürfelt

2 Karotten, gewürfelt

2 Stängel Staudensellerie, gewürfelt

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 Dose gewürfelte Tomaten (400g)

60 g Leverno Bio Tomatenmark

15 g gehackter frischer Koriander

15 g gehackte frische Petersilie

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Kurkuma gemahlen

1 Teelöffel Ingwer, gemahlen

0.5 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Cayennepfeffer

2 l Jürgen Langbein Gemüse-Fond

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

100 g Lien Ying Reis Vermicelli

Zitronenspalten zum Servieren

Harira

1.

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzugeben und anbraten, bis sie glasig ist. Den gehackten Knoblauch, die gewürfelten Karotten und den gewürfelten Sellerie in den Topf geben. Ein paar Minuten kochen, bis das Gemüse weich wird.

Den gemahlenen Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer, Zimt und Cayennepfeffer einrühren. Eine weitere Minute kochen lassen. Die abgespülten roten Linsen, die Kichererbsen, die Tomatenwürfel, das Tomatenmark, den gehackten Koriander und die Petersilie hinzufügen. Gut mischen.

Den Gemüse Fond hinzugeben und die Suppe zum Kochen bringen. Sobald sie kocht, die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, den Topf abdecken und die Suppe 15-20 min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Die zerbrochenen Vermicelli in die Suppe geben und weitere 8-10 min. köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann mit frischen Kräutern und den Zitronenspalten servieren.