

## Harira - Marokkanische Kichererbsen-Suppe

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 150 g     | Kichererbsen, getrocknet  |
| 1         | Zwiebel                   |
| 1         | Knoblauchzehe             |
| 2 cm      | Ingwer                    |
| 2         | Karotten                  |
| 3 Stängel | Staudensellerie           |
| 1 EL      | Olivenöl                  |
| 1 TL      | Curry                     |
| 2 TL      | Paprikapulver, geräuchert |
| ½ TL      | Kreuzkümmel, gemahlen     |
| ½ TL      | Zimt                      |
| 1 Dose    | Tomaten                   |
| 0,5 L     | Gemüsebrühe               |
| 100 g     | rote Linsen, getrocknet   |
| 50 g      | Petersilie, gehackt       |



Kichererbsen **über Nacht einweichen**, Einweichwasser wegschütten, 30 Minuten kochen.

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch kleinschneiden,  
Staudensellerie und Karotten kleinschneiden,

Öl in einem großen Topf erhitzen,  
Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch auf mittlerer Flamme anbraten.  
Staudensellerie und Karotten dazugeben und noch 5 Minuten braten.  
Gewürze hinzugeben und gut vermischen, kurz mitbraten,  
mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen,  
Kichererbsen und gewaschene roten Linsen zugeben, (evtl. etwas Wasser nachfüllen)  
Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die roten Linsen weich sind.

Harira mit gehackten Kräutern garnieren.

Variante: 100 ml Sahne und 200 g Feta am Ende zugeben