

Ramadansuppe aus Fès für 8 Pers.

250 g Rindsgulasch
2 große Zwiebeln
1/2 Tl weißer Pfeffer
4 Tl Salz
1 1/2 Tassen Kichererbsen
(Über Nacht eingeweicht)
1/2 Tl Safran
2 l Wasser
- 2 1/2
1 Tasse Linsen
(Über Nacht eingeweicht)
1 Tasse Reis
1 El Tomatenmark
1 Bund Petersilie
5 Tomaten

Das Gulasch nachschneiden in sehr kl. Stücke. Zwiebeln in sehr dünne Scheiben schneiden.
In einem sehr großen Topf Gulasch, Zwiebeln, Kichererbsen, Pfeffer, Salz, Safran mischen. Mit Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten kochen lassen.

Petersilie hacken, Tomaten kleinschneiden. Nach 30 Minuten Garzeit Linsen, Reis, Tomatenmark, Petersilie und Tomaten zu der Suppe geben. Nochmals etwa 30 Minuten garen. Evtl. etwas nachsalzen.
Heiß servieren.
Dazu reicht man Datteln oder selbstgebackene Süßigkeit.
Diese Suppe ißt man im Fastenmonat Ramadan gewöhnlich als 1. Mahlzeit am Abend.

Gemischter Salat für 6-8 Pers.

2 Gurken
4 Tomaten
2 Paprikaschoten
2 große Karotten
200 g grüne Bohnen (Konserven)
100 g Mais (Konserven)
1 große Zwiebel
100 g Erdnüsse
3 El Öl
1/2 Tl Pfeffer
1/2 Tl Salz
3 El Zitronensaft
1 Bund Petersilie

Die Gurken schälen, entkernen und würfeln. Tomaten entkernen u. würfeln. Paprika entkernen u. würfeln. Karotten schälen u. raspeln. Bohnen abtropfen, evtl. etwas kleiner schneiden. Mais abtropfen. Zwiebel schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Gemüse gut mischen.

Für die Sauce:
Petersilie hacken, mit Öl, Gewürzen u. Erdnüssen mischen. Die Sauce mit dem Salat mischen.

Dieser Salat kann gut mit kleingeschn. Hühnerresten angereichert werden.
Kühl servieren.

Rettichsalat

1 Rettich
2 El Zitronensaft
1 Prise Zucker
1/2 Tl Salz

Den Rettich schälen, waschen und raspeln.
Mit Zitronensaft, Zucker u. Salz abschmecken.
Kühl servieren.