

SUPPE AUS FÈS

für 6-8 Personen

In einem großen Topf werden die folgenden Zutaten gemischt und bei mittlerer Hitze etwa 20-30 Min. gegart:

250 g Fleisch (nach Wahl) in Würfel geschnitten
2 in sehr feine Scheiben geschnittene Zwiebeln
1 Kaffeelöffel Pfeffer
1/2 -"- Salz
200 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht u. gekocht)
1/2 Päckchen Safran
2 l Wasser

Anschließend werden nach und nach hinzugefügt:

100 g Linsen
1 Glas Reis
1 Suppenlöffel Tomatenmark oder 2 sehr reife Tomaten
1 Bund Petersilie, gehackt
1 Päckchen Koriander
2 Sellerie gehackt
5 Tomaten, ~~Pent~~häuten und kleinschneiden

wenn alles gar ist, 50 g Mehl in einem Glas mit etwas Wasser anrühren, zu der Suppe geben.

Dabei ständig rühren, damit es keine Klümpchen gibt.

Noch einige Minuten garen mit offenem Topfdeckel, ab und zu umrühren.

Heiß servieren mit Datteln oder Feigen.