



Harira Suppe

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

20 Portionen

2-3 große	Zwiebeln	5	Knoblauchzehen
8	Karotten	1	Knollensellerie
150 g	frische Kräuter (Petersilie und Koriander)	475 g	rote Linsen getrocknet
5 EL	Olivenöl	2,5 TL	Kreuzkümmel gemahlen
2,5 TL	Paprikapulver geräuchert	2,5 TL	Ingwer gemahlen
1 TL	Koriander gemahlen	1 TL	Pfeffer gemahlen
0,5 TL	Zimt		Salz nach Geschmack
2 kg	passierte oder stückige Tomaten	1,5 kg	gekochte Kichererbsen (altern. aus d. Dose)
2,5 L	Gemüsebrühe	2-3	Zitronen

Zubereitung

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln auf niedriger bis mittlerer Flamme anbraten.
2. Ingwer und gehackten Knoblauch hinzugeben und 2 - 3 Minuten weiter braten.
3. Klein geschnitten Sellerie und Karotten dazugeben und noch 5 Minuten braten. Gewürze hinzugeben und gut vermischen.
4. Passierte Tomaten und Salz dazugeben, gut mischen und kochen lassen (ca. 5 - 7 Minuten), bis sich die Flüssigkeit etwas reduziert hat.
5. Anschließend die Kichererbsen und die roten Linsen zusammen mit Gemüsebrühe in den Topf hinzufügen und zum Kochen bringen.
6. Hitze reduzieren und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die roten Linsen weich sind.
7. Danach ausschalten, den Saft einer ausgepressten Zitrone dazugeben und gehackte Kräuter unterheben (¼ der Kräuter zum Garnieren bei Seite stellen).
8. Harira mit den übrigen Kräutern und der in Scheiben geschnittenen restlichen Zitronen garnieren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Harira Suppe

Stand 11.04.2023