

SHORBA



AFGHANISCHES REZEPT FÜR EINE SUPPE, DIE U.A. AUCH IN ALGERIEN, TUNESIEN UND LIBYEN BELIEBT IST

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Kichererbsen
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 500 g Lammfleisch
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Karotten
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Bund Koriander
- Kurkuma, Gewürzmischung, Salz, Pfeffer
- Öl



Zubereitung

1. Kichererbsen mit Wasser kochen. Zwiebeln klein schneiden.
2. Das Lammfleisch in mittelgroße Stücke schneiden. Dann die Zwiebel mit dem Lammfleisch und Kurkuma im heißen Öl anbraten.
3. Die Tomaten schälen, kleinschneiden und mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Gewürzen zusammen mit Fleisch und Zwiebeln anbraten.
4. Am Ende geschnittene Karotten und Kartoffeln und gekochte Kichererbsen hinzufügen und mit zwei Litern Wasser kochen lassen.
5. Fast am Ende (15 Minuten vor dem Servieren) gehackte Koriander mitkochen lassen.