

Harira (Marokkanische Linsensuppe)

Harira (Marokkanische Linsensuppe)

Zutaten (für 12 Portionen)

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Menu: [21.10.2020](#)

Creation: [Marco Beng](#)

Thema:Marokkanisch

Zutaten für ca. 12 Portionen:

750g rote Linsen
9 Stangen Sellerie gehackt
3 Karotte gewürfelt
3 Zwiebel gehackt
(9 Knoblauchzehen gehackt)

3 TL Ingwer gehackt
1500ml passierte Tomaten
6 TL Paprika edelsüß
1.5 TL Kurkuma
3 TL Kreuzkümmel
3 TL Zimt
3 Ltr leichte Brühe oder Wasser
3 TL Salz
etwas Petersilie gehackt (optional)
Kichererbsen gekocht oder Konserven (optional)
6-9 EL Olivenöl

Zubereitung:

Das ganze Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln für 5 Minuten auf niedriger-mittlerer Flamme anbraten
(Knoblauch) und Ingwer hinzugeben und 2 Minuten weiter braten.
Karotten und Sellerie hinzugeben und noch 3-4 Minuten braten
Die Gewürze hinzugeben und gut mischen
Passierte Tomaten, Linsen, Brühe/Wasser und 3 TL Salz hinzugeben, sehr gut mischen und zum Kochen bringen
Zugedeckt für 30 Minuten köcheln lassen.
Optional: mit Kichererbsen und/oder Petersilie servieren