

Frau Petra kocht

kochen♥lernen♥lachen♥genießen

Kritharaki Suppe von Imti

400 g Lamm oder Rindfleisch

ganz klein schneiden und in

2 EL Ghee

anbraten

1 geriebene Zwiebel

2- 3 EL Tomatenmark

1 TL Ingwerpulver

1/2 TL Pfeffer

1 TL Kurkuma

1 EL Ras el Hanout

1 EL Salz

zum Rindfleisch geben und 4 bis 5 min mit anbraten.

1,5 l kochendes Wasser

dazugeben

1 Handvoll (oder mehr) Koriander

Petersilie nach Gusto

fein hacken und mindestens 45 min köcheln lassen. Die Suppe sollte eine schöne Farbe bekommen, aber nicht dunkel werden.

500 ml passierte

100 g Kritharaki

1 kl. Dose Kichererbsen (optional)

dazugeben und köcheln lassen, bis sie durch sind und nochmals abschmecken. Eventuell noch mal nachwürzen.

Vor dem Servieren noch etwas frischen Koriander in die Suppe geben, sie bekommt dann einen herrlich frischen Geschmack.

Vegetarier lassen einfach das Fleisch weg oder ersetzen es mit 2 gewürfelten Kartoffeln und 2 Karotten.

Ich wünsche dir einen wunderschönen Lieblingstag ♥♥

Deine Petra