



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Weizensuppe

Buğdaylı Çorba



1 ½ Gläser gehackte Weizen
1 Spitzpaprika
1 mittel grosse Zwiebel
1 mittel grosse Tomaten
1 Teeglas Öl
1 ½ KL Salz
6 Gläser Wasser oder Fleischbrühe
Für die Marinade:
1 ½ Gläser Joghurt
1 Ei
2 EL Mehl

- # Weizen am Vorabend einweichen und am nächsten Tag entweder im Schnellkochtopf oder im normalen Topf weich kochen.
- # In den Topf in dem die Suppe zubereitet werden soll Öl erhitzen und die fein gehackten Zwiebel hinzugeben.
- # Die Zwiebel glasig dünsten und anschliessend entkernte und dünn geschnittene Paprika hinzugeben und gelblich dünsten.
- # Anschliessend die geschälten und sehr klein gewürfelten Tomaten hinzugeben und kochen bis sie ihre Form nicht mehr wahrzunehmen ist.
- # Kochende Fleischbrühe oder Wasser hineinfüllen und während der Herd bei mittlerer Stufe kocht die Marinade aus Joghurt, Ei und Mehl gut vermischen. Ein wenig von der kochenden Suppe in die Marinade geben und vermischen, damit die Marinade lauwarm wird.
- # In die kochende Suppe zuerst die weichgekochten Weizen und anschliessend unter stetigem Umrühren die Marinade einfliessen lassen. Den Herd auf niedrige Stufe runterschalten und weitere 10 Minuten kochen lassen und danach vom Herd nehmen.

Tipp: Damit die Suppe an Konsistenz gewinnt kann die Hälfte des Weizens im Mixer bearbeitet und anschliessend in die Suppe gegeben werden.