



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

---

## Tandoorsuppe

Tandır Çorbası



4 mittel grosse Kartoffel  
1 Teeglas Milch  
1 mittel grosse Zwiebel  
½ Glas Bulgur  
1 Glas Kichererbsen  
1 EL Tomatenmark  
7 Gläser Wasser oder Fleischbrühe  
1 Teeglas Öl  
2 KL Salz  
2 KL Minze

- # Zuerst Kartoffel und die am Vorabend in Wasser eingelegte Kichererbsen separat kochen.
- # In einen Topf Öl erhitzen und fein gehackte Zwiebel hinzugeben und glasig dünsten, anschliessend Tomatenmark hinzugeben.
- # Gewaschene und abgetropfte Bulgur hinzugeben, einige Male umrühren und entweder Wasser oder Fleischbrühe hinzugeben, weitere 15 Minuten kochen.
- # Während dessen die gekochten Kartoffel schälen und mit einem Glas Milch zu einem Püree verarbeiten.
- # Püree in die kochende Suppe geben, mit einer Gabel oder mit einem Schneebesen glattrühren.
- # Gekochte Kichererbsen und Salz hinzugeben, nach dem es anfängt zu quellen weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- # Als letztes getrocknete Minze unterrühren, vom Herd nehmen und warm servieren.

**Tipp:** Tandoorsuppe ist eine traditionelle Suppe in Anatolien.