



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.