



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

Wässrige Suppe

Yavan Çorba



2 Teegläser rote Linsen
1 Teeglas weisse Bohnen
1 Teeglas Kichererbsen
1 Teeglas geschälte Weizen
4 mittelgrosse Zwiebel
3 EL gebratenes Fleisch
10 EL Öl
1 EL Tomatenmark
½ EL Paprikamark
Aufnehmbare Menge Fleischbrühe oder Wasser
2 ½ KL Salz

- # Am Vorabend sollte jeweils separat rote Linsen, weisse Bohnen, Kichererbsen und geschälte Weizen gesäubert, gewaschen und in ausreichender Menge Wasser eingelegt werden.
- # Am nächsten Tag wiederum samt der Flüssigkeit separat weichgekocht werden.
- # In einen Topf fein gehackte Zwiebel und Öl geben, bei mittlerer Hitze die Zwiebel glasig dünsten.
- # Gebratenes Fleisch, Tomaten und Paprikamark hinzugeben und 15 Minuten anbraten.
- # Danach weichgekochte Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Weizen hinzugeben.
- # Die Zutaten vermischen und Salz einstreuen. Bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird entweder Fleischbrühe oder Wasser einfüllen. Bei mittlerer Hitze kochen und ab und an umrühren.
- # Wenn die Suppe siedet den Herd herunterschalten und weitere 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen.
- # In Schalen einfüllen, auf Wunsch mit geschroteten Paprikaflocken bestreuen und warm servieren.

Tipp: Falls nicht gebratenes Fleisch vorhanden ist, kann man 150 g Hackfleisch verwenden, um die Wässrige Suppe zu zubereiten.