



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

## Wintersuppe

Güz Çorbası



- 1 Glas grüne Linsen
- 1 Glas Gerste Nudel
- 1 Glas Joghurt
- 8 Knoblauchzehe
- 1 EL Mehl
- 2 KL Salz
- 5 Gläser Wasser oder Fleischbrühe
- Für die Oberfläche:
  - 1 Kaffeetasse Öl
  - 1 KL geschrotete Paprikaflocken
  - 1 TL Essigbaumfrüchte

- # Die grünen Linsen säubern, auswaschen und 3 Gläser Wasser hinzugeben und sobald es im Schnellkochtopf anfängt zu sieden weitere 10 Minuten kochen.
- # Wenn die Linsen gekocht sind, die Kochflüssigkeit nicht ausschütten, 5 Gläser Wasser oder Fleischbrühe hineinfüllen und nach dem Sieden Gerste Nudel hinzugeben.
- # In der Zwischenzeit Knoblauch zermahlen, Mehl und Joghurt hinzugeben und Salz einstreuen und gut vermischen.
- # Wenn die Gerste Nudel weichgekocht sind die Joghurtmischung dünn einfließen und vermischen.
- # Die Suppe oft umrühren, wenn die Suppe siedet, den Herd runterschalten und bei niedriger Hitze weitere 5 Minuten kochen.
- # Öl, Essigbaumfrüchte und geschrotete Paprikaflocken, anbraten bis die Paprikaflocken ihre Farbe an das Öl abgeben.
- # Die Suppe in Schalen oder tiefe Teller einfüllen und anschliessend mit der Öl-Paprikaflocken-Mischung übergießen.
- # Warm servieren.

**Tipp:** Da die Kochflüssigkeit der Linsen aufbewahrt und weiterverwendet wird, kann die Farbe der Suppe dunkel ausfallen. Wird die Flüssigkeit hingegen weggeschüttet, dann fällt auch der Nährwert gering aus.