



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

## Erciyes Suppe

Erciyes Çorbası



1 Glas grüne Linsen  
½ Glas rote Linsen  
1 mittelgrosse Zwiebel  
1 ½ Kaffeetasse Sonnenblumenöl  
1 KL Mehl  
2 mittelgrosse Karotten  
1 Glas Gerste Nudel  
1 EL Tomatenmark  
2 KL Salz  
8 Gläser Wasser oder Fleischbrühe

- # Grüne und rote Linsen im gleichen Wasser am Vorabend einweichen. Am nächsten Tag so lange kochen bis die grünen Linsen weich und die roten sich aufgelöst haben.
- # In einem Topf Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und fein gehackte Zwiebel hinzugeben und einige Male wenden.
- # Sobald die Zwiebel glasig geworden sind fein gehobelte Karotten hinzugeben und ständig umrühren.
- # Wenn die Farbe der Karotten sich verändert haben, dann Tomatenmark und Mehl hinzugeben und solange anbraten bis der rohe Geruch schwindet.
- # 8 Gläser warmes Wasser oder Fleischbrühe hinzufügen und Gerste Nudel hinzugeben.
- # Wenn die Gerste Nudel aufgehen, die zuvor vorgekochten grünen und roten Linsen einfüllen und Salzen.
- # Bis die Suppe anfängt zu sieden ständig umrühren, dann den Herd auf niedrige Stufe herschalten und weitere 5-6 Minuten kochen und ab und zu umrühren.

**Tipp:** Linsen beinhalten Vitamin B, Phosphor, Stickstoff, 35 % Protein, Arsen und Stärke. Da es ein starkes Lebensmittel ist kann es für Leberkranke nicht bekömmlich sein.