



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

Arafatsuppe

Arafat Çorbası



2 Hühnerschenkel
1 Tomate
5 EL Öl
1 EL Mehl
1 ½ Gläser Kichererbsen
2 Gläser Joghurt
4 Knoblauchzehen
1 KL Salz
1 EL Trockenminze
8 Gläser Wasser
Für die Kügelchen:
1 Glas feine Bulgur
2 ½ Teegläser Wasser
1 TL gemahlener Kümmel
1 TL Pfeffer
1 TL geschrotete Paprika
1 kleine Zwiebel
1 KL Salz
1 Teeglas Mehl

- # Die Kichererbsen am Vorabend säubern, waschen und in sauberes Wasser einlegen und am Folgetag weichkochen.
- # Die Hühnerbrust in einem Topf mit 8 Gläser Wasser kochen.
- # Feine Bulgur mit Zugabe von 2 ½ Gläser warmes Wasser 10 Minuten einweichen. Danach feingehobelte Zwiebel, gemahlene Kümmel, Salz, Pfeffer und geschrotete Paprika hinzugeben.
- # Dieser Mischung nach und nach unter Umrühren Mehl hinzufügen und einen an den Händen nicht klebenden Teig kneten.
- # Aus dieser Teigmasse etwas größere Stücke wie eine Kichererbse entnehmen und zu Kugeln formen. Diese Kügelchen in einen mit Mehl bestaubten Teller einlegen und mit hin und her Bewegungen die Kügelchen einmehlen.
- # Die gekochten Hühnerschenkel von den Knochen entfernen und in sehr kleine Stücke zerstückeln.
- # In einen Suppentopf Öl erhitzen und Mehl hinzugeben, 2-3 Minuten anbraten und die gehobelten Tomaten hinzugeben.
- # Die Tomaten 1-2 Minuten im Topf umrühren und anschliessend das Kochwasser der Hühnerschenkel hineinfüllen und sobald es siedet die eingemehlten Teigkügelchen hineinfüllen.
- # Nach 10 Minuten zu den Teigkügelchen die Kichererbsen und die zerstückelten Hühnerschenkel hinzugeben.
- # Währenddessen Joghurt, zerstampfte Knoblauch und ein Glas Wasser vermischen und sobald die Suppe anfängt zu köcheln langsam hineinfließen lassen und salzen. Unter Umrühren weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- # Schliesslich getrocknete Minze einstreuen, unterrühren und vom Herd nehmen. Warm servieren.

Tipp: In diese Arafatsuppe kann auch der Knoblauchjoghurt ohne es mit der Suppe zu kochen serviert werden.