



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

Ashurasuppe

Aşure Çorbası



250 g kleingewürfeltes Hühnerfleisch
1 Glas geschälte geteilte Weizenkörner
½ Glas Kichererbsen
½ Glas weisse Bohnen
1 grosse Tomate
1 grosse Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 EL Butter
3 EL Öl
Saft einer Zitrone
2 ½ KL Salz
8-10 Petersilienzweige
2-3 frische Minzenblätter
4 Gläser Wasser

Eine Nacht vor dem Zubereiten der Suppe Weizenkörner, Kichererbsen und die weissen Bohnen säubern und waschen. Weizenkörner in einen und die Kichererbsen und die Bohnen in einen anderen Behälter geben und mit Wasser befüllen bis es ein fingerbreit übersteht.

Am nächsten Tag wiederum die Weizenkörner in einem Topf und die Bohnen und Kichererbsen in einem anderen Topf samt dem eingelegten Wasser füllen und weichkochen.

Die weichgekochten Weizenkörner in zwei teilen, die eine Hälfte mit dem Mixer zu einer Pürreemasse verarbeiten.

In einen Topf Butter und Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und klein gehackte Zwiebel andünsten.

Sobald die Zwiebel glasig gedünstet sind Tomatenmark hinzugeben und einige Male umrühren, sehr klein gehacktes Hühnerfleisch hinzugeben.

Den Hühnerfleisch ebenfalls andünsten und anschliessend die weichgekochten Kichererbsen, weissen Bohnen, Weizenkörner und die pürierten Weizenkörner samt ihrer Flüssigkeit hinzugeben und weitere 4 Gläser warmes Wasser hinzugeben.

Sobald die Zutaten gekocht sind geschälte und gewürfelte Tomate und Salz hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Schliesslich fein gehackte Minze, Petersilie und Saft der Zitrone unterrühren und sofort vom Herd nehmen. Warm servieren.

Tipp: Auf Wunsch kann auch der Ashurasuppe Gartenbohnen, Ackerbohne und Maiskörner hinzugegeben werden.