



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

## Frühlingstomatenmehlsuppe

Bahar Tarhanası



1 mittel grosse Zwiebel  
7 EL Sonnenblumenöl  
150 g klein gewürfeltes Hühnerfleisch  
1 Teeglas Tomatenmehlpulver  
1 Teeglas Kichererbsen  
1 Teeglas rote Linsen  
1 Teeglas Reis  
3 mittel grosse Tomaten  
1 KL süsses Paprikapulver  
2 KL Salz  
8 Gläser Wasser oder Fleischbrühe  
Für die Oberfläche:  
7-8 Petersilienzweige

- # Kichererbsen am Vorabend säubern, waschen und in sauberes Wasser einlegen. Am nächsten Tag samt der Flüssigkeit weich kochen.
- # Bei mittlerer Hitze in einem Topf 7 Esslöffel Öl erhitzen und fein gehackte Zwiebel hinzugeben.
- # Die Zwiebel gelblich dünsten und anschliessend klein gewürfeltes Hühnerfleisch hinzugeben.
- # Das Hühnerfleisch in eigenem Saft dünsten und anschliessend rote Linsen hinzugeben und einige Male umrühren.
- # Geriebene Tomaten hinzugeben. Sobald die Tomaten anfangen zu kochen die Mischung aus einem Glas warmes Wasser und Tomatenmehlpulver hinzugeben.
- # Sobald die Zutaten bei mittlerer Hitze anfangen zu köcheln ausgewaschenen und abgetropften Reis hinzugeben. Anschliessend 8 Gläser Wasser oder Fleischbrühe hineinfüllen.
- # Die Suppe 20 Minuten unter Umrühren köcheln lassen und anschliessend die weich gekochten Kichererbsen, süsses Paprikapulver und Salz hinzugeben.
- # Frühlingstomatenmehlsuppe weitere 5 Minuten köcheln lassen und anschliessend vom Herd nehmen.
- # Heiss in die Schalen füllen und mit gehackten Petersilien verzieren.

**Tipp:** Tomatenmehlpulver wird wegen seiner Konsistenz hier als Suppenbinder verwendet.