



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Linsensuppe – Syrisch

Eigentlich überall auf der Welt werden Hülsenfrüchte gegessen. Sie sind nicht nur köstlich – sie liefern vor allem eine günstige Eiweißquelle. Jedes Land hat seine typischen und bevorzugten Sorten. Manche Küchen werden durch ihre Hülsenfrüchte regelrecht bestimmt. Typisch für die Mexikanische Küche sind zum Beispiel die schwarzen Bohnen. Für die afrikanische Küche die Schwarzaugen Bohnen – die sogar einer berühmten Band ihren Namen gegeben haben.

Im Mittleren Osten finden wir vor allem Kichererbsen, dicke weiße Bohnen und Linsengerichte. Beliebt sind auch die großen Foul Madames – eine Saubohnen Art.

Ich bin verrückt nach jeder Art Hülsenfrüchte. Ich baue im Garten mindestens 10 verschiedene Sorten an. Diese reichen von schlanken und breiten Schnippelbohnen, die man vor allem wegen ihres zarten Schotenfleisches gezüchtet hat, bis hin zu verschiedenen Körnerbohnen, die man wegen ihrer nicht nur schönen, sondern auch leckeren Bohnenkerne gezüchtet hat. Ich sammle daher 1001 Rezepte für Hülsenfrüchte. Standard bei uns zu Hause ist Linsensuppe nach Muttis Art – mit etwas Essig gewürzt und lecker mit geräuchertem Tofu. Genauso aber das Indische Dahl und zwar von einer scharfen Variante aus roten Linsen hin zu einer weißen Variante mit Kardamom aus Urid Bohnen. Süßkartoffeln überbacken mit Baked Beans oder Japanische Edamame als Snack in Salzwasser gekocht und direkt aus der Schote in den Mund gefluscht. Yummy.

Ich war richtig begeistert in einem Kochportal ein Rezept für eine syrische Linsensuppe zu finden. Das Originalrezept war mit Hammelfleisch und ganz offensichtlich von der Mutter der Familie getippt. Was Tolleres gibt es gar nicht. Das Familien-Rezept! Das Hammelfleisch flugs gegen Seitan getauscht und schon sind wir glücklich.

Es ist ein richtig herzhaftes Soulfood Essen. Es schmeckt, es sättigt und es spricht alle Sinne an. Das ist eines der Rezepte, die Zeit brauchen, da sie bei kleiner Hitze geraume Zeit köcheln müssen. Die Mühe lohnt sich, denn der Geschmack wird nur besser. Es ist außerdem eines der Rezepte, die aufgewärmt am nächsten Tag nochmal besser schmecken. Es lohnt sich immer, eine große Portion zu machen und die Hälfte einzufrieren. Glückssessen TK für die Momente wenn man es braucht.

Ganz typisch: wo meine Mutti Kartoffeln in die Linsensuppe schnippelt, packt die Syrische Mutti Reis mit rein. -.-)





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Ein wichtiger Hinweis: Linsen und Körnerbohnen beim Kochen niemals (!) salzen. Das Salz verhärtet die Schale und es dauert eeeeeewig bis die Bohnen/Linsen gar werden. Einfach in Wasser kochen und erst zum Schluss, wenn alles gar ist dann mit Salz abschmecken. Das gilt nicht für bereits geschälte Hülsenfrüchte (wie die in diesem Rezept).

Zutaten ca. 4 Portionen

2 Zwiebeln
500 g Seitan
1 Tasse rote Linsen
1 Tasse gelbe Schälerbsen
1 Tasse Reis
8 Tassen Wasser
1 TL Koriandersamen
2 TL Oregano
Safran
2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer



1. Die Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam braun anrösten. Geduld – das kann bis zu 10 Minuten dauern.
2. Den Seitan fein zerrupfen. Wirklich fein. Die Stücke müssen auf einen Suppenlöffel passen! Zu den Zwiebeln geben und kurz anrösten.
3. Linsen, Schälerbsen und Reis dazu geben und das Wasser auffüllen.
4. Alle Gewürze in die Suppe geben. Einmal aufkochen, dann die Hitze ganz klein drehen und bei geschlossenem Deckel langsam köcheln bis die Hülsenfrüchte und der Reis gar sind.
5. Probieren und ggf. nachwürzen.

