



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats Juli

Würzige Lammsuppe

von Pia

Die gehaltvolle Suppe zeichnet sich geschmacklich durch die Kombination von Lamm, Koriander und Zitrone aus. „This soup sticks to the ribs“ war Bernie’s Lob, als er die Suppe zum ersten Mal genießen konnte.

Zutaten für 6 Personen

75 g	Kichererbsen über Nacht einweichen
1 El	Butter oder Olivenöl
225g	Lammfleisch in Würfel schneiden
1	Zwiebel gehackt
450g	Tomaten schälen und zerschneiden
2 El	frische Petersilie, gehackt
1-2 El	frischer Koriander, gehackt
1 Tl	gemahlener Ingwer
1 El	gemahler Kurkuma
1-2 Tl	Zimt
1.7 l	Wasser (3 pints)
Halbe Tasse	grüne Linsen
Halbe Tasse	Suppennudeln
2	Eigelb
1	Zitrone (Saft)
	Salz
	Schwarzer Pfeffer
	Frischer Koriander zum garnieren

Zubereitung

1. Lamm und Zwiebeln 2-3 Minuten im Öl anbraten. Tomaten, Kräuter und Gewürze zugeben und mit schwarzem Pfeffer abwürzen. Für ein paar Minuten kochen. Dann Wasser hinzufügen, ebenso die grünen Linsen und die abgeseiten Kichererbsen. Langsam zum Kochen bringen und immer wieder abschäumen. 10 Minuten kochen, dann runterschalten und 2 Stunden köcheln lassen bis die Kichererbsen weich sind. Wieder mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nudeln hinzufügen. Wieder etwas köcheln lassen. Ist die Suppe zu dick, dann jetzt etwas Wasser hinzufügen.

2. Eigelb und Zitronensaft vermischen und in die kochende Suppe einrühren. Sofort von der heißen Platte nehmen und rühren bis die Suppe dickt.

3. Mit frischem Koriander garnieren und mit Weißbrot servieren.

Tipp:

Diese Suppe ist sehr gehaltvoll, eignet sich als Vorspeise für einen leichten Hauptgang oder selbst als Hauptmahlzeit.

Guten Appetit!