

## **Persische Joghurtsuppe**

Ein orientalisches Rezept, an das man sich ruhig einmal wagen kann, ist unser zweites Suppenrezept. Die Zutaten sind inzwischen überall bei uns erhältlich. Diese Suppe ist sehr reichhaltig, eiweiß- und ballaststoffreich. Die Gemüseinlage kann je nach Geschmack oder je nach Vorrat ergänzt oder ausgetauscht werden. Experimentieren Sie ruhig einmal!

### **Zutaten für 4-6 Personen:**

- ▶ 100 g durchwachsener Speck
- ▶ 2 Stangen Bleichsellerie
- ▶ 1 kleine Dose Kichererbsen
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 100 g Rinder- oder Geflügelhackfleisch
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Olivenöl
- ▶ ½ TI Kurkuma (im Gewürzregal, gibt der Suppe Farbe)
- ▶ 100 g rote Linsen
- ▶ 50 g Naturreis
- ▶ 1 Bund Petersilie
- ▶ 1 Bund Schnittlauch
- ▶ 2 TI Dill
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 400 g Joghurt
- ▶ 150 g Schmant



### **Zubereitung:**

- ▶ den Speck würfeln und in einem großen Topf auslassen
- ▶ Die Zwiebeln schälen und klein hacken
- ▶ Die Bleichsellerie klein hacken.
- ▶ Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit der Hälfte der Zwiebeln vermengen, salzen und pfeffern. Aus der Masse kleine Bällchen formen (2-3 cm Durchmesser) und zur Seite stellen.
- ▶ In einem großen breiten Topf das Olivenöl erhitzen. Die restlichen Zwiebeln und die Knoblauchzehe darin dünsten. Die Bleichselleriestücke kurz mitdünsten.

Salzen, pfeffern und das Kurkuma dazugeben. Etwa 1 ½ l Wasser angießen. Die abgetropften Kichererbsen dazugeben.

- ▶ Die Linsen und den Reis waschen. Mit den Hackbällchen in die Suppe geben und diese zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.
- ▶ In der Zwischenzeit die Petersilie und den Schnittlauch waschen und klein hacken. Etwas Kräuter beiseite stellen. Die restlichen Kräuter in die Suppe einrühren. Bei schwacher Hitze noch etwa 1 Stunde garen. Dabei ab und zu umrühren. Eventuell noch heißes Wasser nachgießen.
- ▶ Den Joghurt in eine Schüssel geben und 3 Eßlöffel heiße Suppe unterrühren.
- ▶ Danach noch einmal 3 Eßlöffel Suppe unterrühren. Dies ist wichtig für den Temperatureausgleich. Damit wird verhindert, dass der Joghurt gerinnt. Dieses Gemisch langsam unter Rühren zur restlichen Suppe geben.
- ▶ Den Schmant unterrühren.
- ▶ Kurz vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen.