

Harira-Kichererbsen-Suppe, Hackbällchen, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Harira:

100 g Rinderhackfleisch	100 g Suppennudeln	200 g Kichererbsen
400 g geschälte Tomaten	1 Zwiebel, davon Saft	1 Stange Staudensellerie
1 Zitrone, davon Saft	500 ml Hühnerfond	1 EL Tomatenmark
½ Bund Koriander	½ Bund glatte Petersilie	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Korianderpulver	2 TL Kurkumapulver	3 EL Mehl
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

260 g glutenfreies Mehl	7 g Trockenhefe	150 g Naturjoghurt
1 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL Salz	

Für die Harira:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Fäden vom Sellerie ziehen, putzen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch zu kleinen Bällchen formen. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Sellerie darin anrösten. Mit Tomatenmark tomatisieren. Mit 500 ml Wasser ablöschen. Hackbällchen und abgegossene Kichererbsen hinzufügen und Hühnerfond angießen. Mit Paprikapulver, Korianderpulver, Kurkuma, Salz und einer Prise Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten bei starker Hitze köcheln lassen. Mehl mit 3 EL Wasser mischen und Suppe damit abbinden. Dann geschälte Tomaten und Nudeln hinzufügen. Weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zitrone auspressen und Suppe mit Saft und Salz abschmecken. Koriander und Petersilie fein hacken und einrühren.

Für das Pfannenbrot:

Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser anrühren. Mit Mehl und Joghurt in zu einem glatten Teig verrühren. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen kurz kneten. Dann in 3 Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen und zu einem dünnen Fladen ausrollen. Teigfladen 10 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl bepinseln. Fladen pro Seite jeweils 34 Minuten braten.

Immer wieder wenden, damit sie nicht zu dunkel werden.

Amal Andres am 24. Oktober 2023