



# Aramäische Linsensuppe

## Welche Erinnerungen oder Geschichte verbinden Sie mit dieser Suppe und der Herkunftsregion der Suppe?

Diese Suppe ist eine traditionelle Speise. Sie wird von der Mutter an die Tochter weitergegeben. Die Suppe wird meistens im Winter und während der Fastenzeit gegessen.

## Die Zutaten für diese Suppe sind:

600g rote Linsen  
5 Liter Wasser  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Reis  
2 Esslöffel Tomatenmark  
2 Teelöffel Salz  
2 Teelöffel Chili  
1 Teelöffel gemahlener Koriander  
1 Esslöffel Gemüsebrühe  
8 Esslöffel Olivenöl

## Das Rezept für diese Suppe lautet:

Linsen und Reis im Topf waschen, ausspülen und abtropfen lassen.  
Die Linsen und Reis mit Wasser zunächst auf höchster Stufe aufkochen. Anschließend auf mittlere Stufe ca. 40 min köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren, den Schaum von der Oberfläche mit einem Löffel abschöpfen und weggießen.  
Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Tomatenmark hinzugeben und die Herdplatte ausstellen. Den Inhalt der Pfanne zu der Suppe hinzugeben.  
Mit Chili, Salz, Koriander und Gemüsebrühe abschmecken.

## Diese Suppe serviert Ihnen:

---

Evelyn Izgin  
Aramäische Frauengruppe

---