



# Persische Hafersuppe

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

Diese Suppe koche ich immer für meine Familie und sie hilft wunderbar gegen Erkältungssymptome.

**Die Zutaten für diese Suppe sind:**

720g Hafer  
320g Haferflocken  
5 mittelgroße Zwiebeln  
4 mittelgroße Kartoffeln  
3 Karotten  
500g Hühnerbrust  
30g Knoblauch  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Koriander  
½ Bund Dill  
8 Zitronen (2 fürs Kochen und 6 zum Dekorieren)  
2 TL Currypulver  
1TL schwarzer Pfeffer  
1 TL Kurkuma  
500g Tomatenmark  
5 Liter Wasser

**Das Rezept für diese Suppe lautet:**

Der Hafer und die Haferflocken werden über Nacht in Wasser eingelegt. Am nächsten Tag wird der Hafer in heißem Wasser gekocht. Das Hähnchen wird in einem extra Topf gekocht. Danach brate ich die kleingehackten Zwiebeln und den Knoblauch an. Hierzu gebe ich anschließend die kleingeschnittenen Kartoffeln und Karotten sowie das Tomatenmark und die Gewürze und brate alles zusammen kurz an und gebe dann Wasser hinzu und lasse es aufkochen. Hinzu kommen dann der Hafer, das Hähnchen und das Wasser, indem das Hähnchen gekocht wurde. Anschließend wird die Suppe noch mit Petersilie, Koriander und Zitrone abgeschmeckt.

**Diese Suppe serviert Ihnen:**

---

Belqis Sharifi

---