



Ash-e-Reshte (Persische Nudelsuppe)

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

Bei dieser Suppe handelt es sich um die bekannteste, traditionellste und leckerste Suppe in der persischen Küche.

Die Zutaten für diese Suppe sind:

(Für 20 Personen)

240g Kichererbsen
410g Weiße Bohnen (gekocht)
500g Kidneybohnen (gekocht)
150g grüne Linsen (getrocknet)
80g getrockneter „Ash-Kräutermix“
300g persische Suppennudeln „Reshte Ashi“
500g frischer Spinat
300g frische rote Beete Blätter
3 EL getrocknete Minze
3 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
2 TL Kurkuma
8 EL „Kashk“ (alternativ Quark)
200ml Öl
Salz, Pfeffer
Advie (persische Gewürzmischung)
6L Wasser

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Zuerst werden die getrockneten Kräuter für 10 Minuten in lauwarmes Wasser eingelegt. Die Rote Beete Blätter und der Frische Spinat werden in mundgerechte Stücke gehackt. Die grünen Linsen werden abgewaschen und in einen Topf mit Wasser gegeben. Diese dann köcheln lassen, bis sie bissfest sind (ca. 10 Minuten). Anschließend werden die abgeseibten Kräuter hinzugegeben. Diese Mischung einmal umrühren und für 5 Minuten köcheln lassen, bevor die restlichen Erbsen und Bohnen mit den Rote Beete Blättern hinzugegeben werden. Erneut umrühren und 15 Minuten köcheln lassen. Danach werden die frischen Spinatblätter hinzugegeben und auch hier wieder 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit würfeln wir den Knoblauch und die Zwiebeln, stellen die getrocknete Minze bereit, stellen einen Topf mit Öl auf den Herd und geben dort den Knoblauch und etwas Kurkuma hinein und rösten das Ganze leicht an. Im selben Topf werden die Zwiebeln geröstet und mit dem Öl in einer Schale zur Seite gestellt. Dann wieder Öl im selben Topf erhitzen und die getrocknete Minze hinzugeben und wirklich kurz anbraten, auch diese Mischung zur Seite stellen. Zuletzt wird die restliche Kurkuma ebenfalls mit Öl kurz im Topf angeröstet. Anschließend beginnt ihr die Suppe zu würzen mit Salz, Pfeffer und Advie (ordentlich umrühren). Dann gebt ihr jeweils die Hälfte des gerösteten Kurkuma, der Röstzwiebeln, des Knoblauchs und der Minz-Öl-Mischung hinzu. Der Rest kann für die Garnitur verwendet werden. Nach dem Umrühren nochmal 15 Minuten köcheln lassen. Nun folgt der letzte Schritt: wir teilen die Reshte Ashi in drei Teile und streuen diese in die Suppe (wirklich streuen, sonst verkleben die Nudeln). Nun gebt ihr den Deckel wieder darauf und lasst das Ganze für ca. 30 Minuten cremig dickflüssig köcheln. Serviert wird die Suppe dann mit Kashk, der Öl-Minz-Mischung, Röstzwiebeln und Röstknoblauch.

Diese Suppe serviert Ihnen:

Gulsum Ahmadi
