



Rezept „Harira“ und Fladenbrot aus der Weltküche Marokko 14. März 2015

Harira

Zutaten für 4 Personen

100 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)

100 g Linsen

500g Pelati

3 EL Tomatenmark

1 Bund glatte Petersilie

1 Stangensellerie

1 Zwiebel

150 g Rindfleisch, geschnitten

100 g Fideli (kleine Nudeln)

50 g Mehl

1 Ei

getrockneter Ingwer

Kurkuma

Salz

Pfeffer

- 1.) Pelati, Petersilie, Stangensellerie, und die Zwiebel pürieren
- 2.) Zusammen mit den Kichererbsen und etwas Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Ganze einmal aufgekocht ist, die Hitze zurückstellen und bis zum Schluss nur noch langsam kochen lassen
- 3.) Linsen in die Suppe geben und mit Ingwer, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen
- 4.) Mehl mit Wasser mixen und zur Suppe geben
- 5.) Zum Schluss die Nudeln und die Eier in die Suppe geben
- 6.) Wenn die Nudeln und die Linsen gar sind, kann gegessen werden mmhm



Fladenbrot

Zutaten für 4 Personen

1 kg Weissmehl

1 Prise Salz

ca 1 Glas Wasser

2 EL Butter

Sonnenblumenöl

etwas Griess

- 1.) Mehl, Salz und Wasser zusammen vermengen bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Nun den Teig etwas ruhen lassen
- 2.) Kugeln mit ca 7 cm Durchmesser formen
- 3.) Butter schmelzen und zusammen mit 2 EL Sonnenblumenöl und dem Griess in einer kleinen Schüssel vermengen
- 4.) Die Arbeitsfläche mit etwas Öl einreiben und die Hand, mit welcher man schreibt, in der Griessmasse tunken
- 5.) Die vorbereiteten „Teigbälle“ werden nun mit Hilfe der Griessmasse so lange ausgeklopft bis der Teig ca „frisbee-gross“ und hauchdünn ist
- 6.) Der Fladen wird nun geviertelt und zusammen mit wenig Öl in einer Bratpfanne ausgebacken

E Guete 😊

