

11) Bulgursuppe

Iran

Im Iran kochen die Menschen gerne zusammen. Als ich klein war, hat meine Mutter diese Suppe für uns gekocht.

Zutaten (für 4 Portionen):

1/2 kg Hähnchen
1/2 kg Bulgur
2 große Karotten
2 große Kartoffeln
4 große Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
1 Dose Tomatenmark
1 Zitrone
100 g Butter
Gewürze: Kurkuma, Salz, Pfeffer
1 l Wasser

Zubereitung:

Zwiebeln, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch und die Petersilie klein schneiden. Die Zwiebeln mit der Butter anbraten, dann das Gemüse, das Hähnchen und den Bulgur dazu geben. Mit Wasser ablöschen und 30 Min. kochen lassen. Nach Bedarf die Gewürze dazu geben, weiter kochen lassen, dann die klein gehackte Petersilie hinzufügen, nochmal aufkochen lassen. Hähnchen aus der Suppe nehmen, die Knochen entfernen. Das Fleisch klein schneiden und zur Suppe servieren.

Guten Appetit!

Mit Huhn!

Mahanir Ebrahimi