Mangold-Joghurt-Suppe
Labanija ma' silq

Herkunft: Libanon
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Mangold
2 EL Öl
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
100 g Reis
1 TL Kurkuma
1 TL Koriander
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
500 g Joghurt
3 Zehen(n) Knoblauch

Vorbereitung
Die Mangoldblätter gründlich waschen und grob hacken.

Zubereitung
Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln fein hacken und darin anbraten. Reis, Gewürze und Salz hinzufügen und kurz mit anrösten. Den Mangold hineingeben und mit 1 Liter Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch in einem Mörser zerdrücken und mit dem Joghurt verrühren. In die Suppe geben und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, da sonst der Joghurt gerinnt. Sofort servieren.

© 2024 coquina.de