Joghurt-Suppe

Diese Arabische Suppe wird mit Fenugreek, den Samen des Bockshornklees, gewürzt. In Nordafrika ist dieses Gewürz mit seinem durchdringenden Geschmack weit verbreitet.

Herkunft: Ostafrika
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Butter
2 EL Weizenmehl
100 g Walnüsse
1 TL Bockshornklee gemahlen
1 Liter Wasser
½ Liter Joghurt
1 Tasse(n) Fleischbrühe
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer schwarz

Vorbereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken, die Walnüsse knacken und hacken.

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Butter goldbraun rösten, danach das Mehl einstreuen und umrühren, ohne es zu bräunen. Walnüsse und Fenugreek zugeben und umrühren, das heiße Wasser unter Rühren vorsichtig nach und nach aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Den Joghurt schlagen, eine Tasse Brühe zugeben und nochmals schlagen. Den Joghurt und die Brühe in die Suppe geben und erhitzen, ohne zu kochen, und sofort servieren. Dazu passen Brot und Fladen.

© 2026 coquina.de