

Bohnensuppe mit Lamm



Zutaten (für 3 bis 4 Personen):

350 g Lammschulter
200 g weiße Bohnen (im Glas – abgetropft)
200 g rote Bohnen (im Glas – abgetropft)
250 g Tomaten
100 g Dörrzwetschgen
1 unbehandelte Limette
½ Granatapfel
1 Bund Petersilie
1 TL Butterschmalz
1 TL Kurkuma gemahlen
1 gehäufte TL Koriander gemahlen
1 gehäufte TL Zimt gemahlen
2 große Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Lammschulter von der Fettschwarte befreien und das magere Fleisch in ein bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Dörrzwetschgen fein würfeln, die Limette und die Tomaten vierteln. Vom Granatapfel ein paar Kerne fürs Anrichten beiseite stellen und die restlichen Kerne zu Saft verarbeiten – dies gelingt sogar mit einer Zitruspresse erstaunlich gut.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und mit Kurkuma, Koriander und Zimt verrühren.

Die Fleischwürfel mit dem Gewürzschmalz vermengen und gemeinsam mit den Schwartenstücken kurz anbraten.

Anschließend den fein zerdrückten Knoblauch, die Zwetschgen, die Limettenspalten sowie den Granatapfelsaft in den Topf geben und mit 1 Liter Wasser aufgießen. Die Suppe nun zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Nach rund einer Stunde die Bohnen und die Tomatenstücke zur Suppe geben, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und für eine weitere Stunde auf den Herd stellen – ab und an umrühren.

Am Ende der Garzeit die Petersilie grob hacken und den Großteil mit der Suppe verrühren. Abschließend eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit etwas Petersilie und den Granatapfelkernen bestreut servieren. – Wir wünschen gutes Gelingen!