



## Merguez mit Harira - Marokkanisch: Lambratwürstchen in der Linsensuppe

Ob meine Harira wirklich der marokkanischen Küche gerecht wird, weiss ich nicht. Die Harira ist eine traditionelle Suppe und in Nordafrika sehr beliebt, davon gibt es bestimmt unzählige Variationen und meine passt bestimmt auch irgendwie dazu. Während des Ramadans leitet diese kräftige Suppe oft das erste Mahl des Tages ein, wenn nach Sonnenuntergang die Gläubigen wieder essen und trinken dürfen. Sie wird aus Kichererbsen oder Linsen zubereitet, dazu kommen reichlich Zwiebeln und etwas Tomatensauce. Gewürzt wird die Suppe vor allem mit Kreuzkümmel und Ingwer.

Merguez sind kleine, grobbrätige Würstchen aus Lammfleisch, manchmal auch mit Rindfleisch gemischt. Sie sind vor allem mit Paprika, Knoblauch und Harissa gewürzt. Sie sind pikant, aber nicht sehr scharf. Die Merguez werden nicht in der Suppe mitgekocht, sondern in Olivenöl kräftig gebraten und dann in die Suppe gelegt oder einfach dazu serviert.

### Zutaten (2 Portionen)

100g	rote Linsen
1	mittelgrosse Zwiebel
2El	kräftige Tomatensauce
1Tl	Kreuzkümmel
1/2Tl	Inwerpulver
6dl	Wasser
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

1 Paar Merguez pro Portion

### Zubereitung

Zwiebel vierteln und zu groben Streifen schneiden. In Olivenöl kurz andünsten, ohne

dass sie braun werden. Tomatensauce zugeben und ca. 1 Minute unter stetigem Rühren mitdünsten.

Das Wasser dazugießen und aufkochen. Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen und zugeben. Ingwerpulver zugeben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Sobald das Wasser kocht, die Linsen zugeben und 12 Minuten köcheln lassen. Je nach Linsenart kann die Kochzeit variieren (Packungsaufschrift beachten!). Sobald die Linsen gar sind, mit Salz abschmecken.

Während die Suppe köchelt, die Merguez mit einer Gabel ein paar Mal einstechen und in Olivenöl kräftig braten. Zum Schluss die gebratenen Merguez in die angerichtete Suppe legen.





*Die Merguez wollen kräftig gebraten werden*