Bettlersuppe
Ash-e sholehoqalamkar

Ash-e sholehqalamkar wird an religiösen Feiertagen zubereitet, etwa am 21. Tag des Ramazan, dem Gedenktag des Martyriums von Imam Ali, am 10. Tag des Trauermonats Moharram und an anderen herausgehobenen Tagen. Daher ist die Menge reichlich bemessen, und meist wird dazu noch jemand eingeladen oder es wird etwas an Bedürftige verteilt. Wie die anderen Ash-Sorten, kann man dieses Gericht gut aufwärmen. Im Iran sagt man »Ja oftadeh«, das Essen ist »an den (richtigen) Ort gefallen«, wenn das Essen lange genug gekocht wurde und sich das Aroma der Zutaten perfektmiteinander verbunden hat.

Herkunft: Iran
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 90 Minuten
Zubereitungszeit: 3 Stunde(n)

Zutaten für 6 Portionen
150 g Kichererbsen
150 g grüne Linsen
200 g Reis
1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
50 g Spinat
1 Kilogramm Lammfleisch
6 Zwiebel(n)
1 TL Kurkuma
2 EL Minze getrocknet
3 EL Kashk
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3 EL Öl


Bettlersuppe

Vorbereitung
Die Hülsenfrüchte waschen und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und einmal mit frischem Wasser spülen. In einem großen Topf die Hülsenfrüchte mit 1 Liter Wasser aufsetzen und 1 Stunde kochen lassen. Danach salzen und 30 Minuten weiter köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis waschen und etwa 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Die Kräuter und den Spinat waschen und trocken schütteln. Alle groben Stiele entfernen und nur die Blätter und den Schnittlauch ganz fein hacken. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die getrocknete Minze zwischen den Handflächen zermahlen. Die Zwiebeln fein hacken.

Zubereitung
Die Zwiebeln in einer großen Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun

© 2026 coquina.de

sind. Kurkuma und 1 EL Minze darauf streuen und unter Rühren kurz weiter braten. Sobald der Duft der Minze aufsteigt, die Pfanne vom Herd ziehen, 1 gehäuften EL von der Zwiebelmischung in einem Schälchen beiseite stellen (sie wird am Schluss noch für die Garnitur benötigt). Die Hülsenfrüchte abgießen. Dann zusammen mit dem Fleisch und der restlichen Zwiebelmischung aus der Pfanne in einen großen Topf geben und 1 Liter kochendes Wasser angießen. Das Ganze zum Kochen bringen und 2 Stunden zugedeckt kochen lassen. Danach das Fleisch herausnehmen, vom Knochen lösen und mit einem Stößel in einem robusten Topf stampfen. Das gestampfte Fleisch wieder zurück in die Suppe geben. Den abgegossenen Reis und die gehackten Kräuter hinzufügen, salzen und pfeffern und noch 1 Stunde sanft kochen, dabei ab und zu umrühren, damit die Dicke Suppe nicht anbrennt. Während die Suppe köchelt, das Kashk in einem kleinen Topf mit 250 ml Wasser verrühren und etwa 30 Minuten auf mittlerer Hitze offen kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Zugedeckt beiseite stellen. Kurz vor dem Servieren die Garnitur zubereiten: In einer kleinen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die restliche Minze in das heiße Öl streuen, mit dem Löffel nur einmal wenden (die Minze darf nicht schwarz werden, sonst schmeckt sie bitter) und vom Herd ziehen. Zum Servieren die Ash in eine Terrine füllen und das Kashk (oder den Sauerrahm), die Minze und die restlichen Zwiebeln darauf verteilen.

© 2026 coquina.de