

Harira



Hoofdgerecht

Maaltijdsoep

6 personen

Land: Marokko

Bereidingstijd: Voorbereiding: 60 minuten Bereiding: 1 uur

Seizoen: winter of na de ramadan



Ingrediënten

- 500 gram lamsvlees in stukken
- 1 blik (400 gr) gepelde tomaten gepureerd
- 1 ui fijngehakt
- 1 hand fijngehakte koriander
- 1 hand fijngehakte peterselie
- 1 stengel bleekselderij in stukjes
- 2 eetlepels boter
- 3 theelepels zout
- 1 / 2 theelepel peper
- 1 theelepel gemberpoeder

- 150 gram 1/2 groene linzen (ongeveer 1 uur geweekt in water)
- 1 groot blik kikkererwten (of 1 kopje droge kikkererwten een nacht in water geweekt)
- 1 blikje tomatenpuree (70 ml)
- 2 grote tomaten gepeld en in blokjes gesneden
- 100 gram vermicelli
- 50 gram bloem
- 2 liter water
- 1 citroen in partjes
- Marokkaans brood
- Harissa (Arabische sambal)
- eventueel dadels

Bereidingswijze

1. Doe het lamsvlees, gepureerde tomaten uit blik, ui, koriander, peterselie, bleekselderij, boter, zout, peper, gemberpoeder, linzen en water in de pan. Met de deksel op de pan gedurende 45 minuten op middelhoog vuur deze ingrediënten koken. Roer van tijd tot tijd. Als je droge (geweekte) kikkererwten gebruikt, voeg die dan ook aan het begin toe. Als je kikkererwten uit blik gebruikt, voeg ze dan de laatste 10 minuten toe.
2. Na 45 minuten koken, voeg je de kikkererwten uit blik en de tomatenpuree toe.
3. Verdun de bloem met 2 dl water. Giet langzaam al roerende het bloem mengsel aan de harira toe. Voeg de vermicelli toe. Kook de soep met de deksel op de pan nog 10 minuten. Geef er partjes citroen, Marokkaans brood, harissa en eventueel dadels bij.

Tenslotte

Oorspronkelijk liep de Arabische maankalender, net als onze zonnekalender, in de pas met de seizoenen. Hiertoe werd er na elke twee, drie jaar een schrikkelmaand ingevoerd. De profeet Mohammed heeft dit na een openbaring echter veranderd, waardoor de islamitische kalender nu elk jaar ongeveer 11 dagen verschuift. De periode van vasten wordt aan het eind van de dag, als de zon is ondergegaan, over het algemeen verbroken met Harira, dit omdat de soep veel ingrediënten met verschillende vitamines bevat. Tenslotte nog een snelle **Vegetarische Harira** voor 4 personen. Pel hiervoor 1 grote rode ui en snijd hem in halve ringen. Pel en hak 1 teentje knoflook. Snijd 3 tomaten in stukjes. Verhit een scheut olijfolie in een grote pan en fruit de ui en knoflook circa 5 minuten. Voeg 0,5 tl kaneel, 0,5 tl gemberpoeder, 0,5 tl kurkuma, 0,5 tl gedroogde Spaanse peper en een mespuntje saffraan toe. Voeg tomaten, 1 tl suiker en 1 el bloem toe en bak een paar minuten mee. Voeg 400 ml linzen uit blik, 500 ml groentebouillon van een blokje en 1 liter water toe, breng aan de kook en laat circa 10 minuten op een laag vuur sudderen. Voeg 400 ml kikkererwten uit blik, 150 gr tuinbonen (diepvries), 100 gram vermicelli toe en laat de soep nog circa 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met gehakte peterselie, koriander, zout en peper. Geef er dezelfde garnering bij als hierboven is beschreven.