

Zutaten

- 360 g geschälter Weizen (aşurelik buğday), über Nacht eingeweicht
- 160 g Kichererbsen, über Nacht in Wasser eingelegt, gekocht, abgetropft und aus der Haut gepalpt
- 160 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 100 g Haselnüsse
- 100 g Walnusskerne
- 80 g Reis Rundkorn, gewaschen und abgeseiht
- 2 EL Mehl (Weizenmehl), in etwas Wasser aufgelöst
- 300 g Zucker
- 1 Stk Orange
- 1 Handvoll Rosinen (Korinthen, Sultaninen)
- 7 getrocknete Feigen, grob gewürfelt
- 10 getrocknete Aprikosen, grob gewürfelt
- 100 ml Milch

Für die Dekoration

- 1 Handvoll Haselnüsse
- 1 Handvoll Walnusskerne
- etwas gemahlener Zimt
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 1 Granatapfel (Kerne)

Trigo koço Anoushabour Noahs Pudding

Ashura

Zubereitung

Einen Tag vorher:

1. Den Weizen, die Kichererbsen und Bohnen in reichlich Wasser einweichen. Ebenso die Haselnüsse und Mandeln in Wasser einweichen. Die Walnüsse in einer separaten Schüssel mit heißem Wasser begießen und am nächsten Tag das Wasser abgießen. Dadurch verliert die Schale ihre Farbe und die Suppe wird nicht zu dunkel.

Zubereitung:

2. Einen großen Topf nehmen und die eingeweichten Weizen, Kichererbsen und Bohnen hineingeben. Den Topf zur Hälfte mit heißem Wasser auffüllen und eine Prise Salz hinzufügen. Sobald die Mischung zu kochen beginnt, die Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse und getrockneten Sultaninen hinzufügen. Etwa 45 Minuten / eine Stunde köcheln lassen.
3. Die Datteln und Aprikosen halbieren, die getrockneten Feigen vierteln.
4. Die Aprikosen und den Zucker zur Suppe geben.
5. Die Orange filetieren und jedes Filetstück einmal durchschneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in stückchen große wie Würfelzucker schneiden. Die Zitrone auspressen. Orange, Apfel und Zitronensaft zur Suppe geben.
6. Nach ca. 30 Minuten die Datteln, Pinienkerne und Feigen in die Suppe geben.
7. Milch und Orangensaft hinzufügen. Nach etwa 15 Minuten ist die Suppe fertig.
8. Die Suppe kann warm oder kalt genossen werden. Im Kühlschrank hält sie sich gut verschlossen etwa drei Wochen. Sie kann als Hauptgericht, Dessert oder einfach zwischendurch gegessen werden.
9. Die Suppe in Schalen füllen und mit Granatapfelkernen, klein geschnittenen Aprikosen und Pistazien verzieren. Kalt serviert und mit etwas Zimt bestreut schmeckt sie besonders gut.

Guten Appetit

Pita

- 500 gr Mehl
- 7 gr Hefe
- 300 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Packung Backpulver