

Kulinarische Weltreise

Ob in Agadir, Marakesch oder Fès: Ein Bummel durch die „souks“, die Marktviertel, macht Appetit auf marokkanisches Essen. Trockenfrüchte, duftende Kräuter und Gewürze, dazu Spezialitäten, wie Blütenwasser, Öle oder die typischen eingelegten Salzzitronen beflügeln jeden Hobbykoch

TEXT UND REZEPTE:
CHRISTIANE KÜHRT





Zucchini mit Chermoula)

Tajine mit Lamm und Mandeln

Marokkanische Rezepte

Typisch für die marokkanische Küche sind "Tajine", langsam geschmorte Gerichte mit Lamm- oder Rindfleisch, Fisch oder Geflügel, verschiedenen Gemüsesorten und einer Vielzahl orientalischer Gewürze. Man mag die Mischung von Süßem und Pikanten, deshalb kommen oft frische oder getrocknete Früchte in herzhafte Gerichte. Feigen und Datteln werden gerne verwendet, ebenso wie Mandeln. Marokkaner lieben raffiniert gewürzte Vorspeisen – meist mit Gemüse –, Couscous in allen Variationen und „Briouats“, gefüllte Teigtaschen. Besondere Spezialitäten sind „Bastilla“, eine herzhaft-süße Blätterteigpastete mit Huhn und Mandeln sowie „Harira“, die Fastensuppe mit Kichererbsen, Lamm und Linsen.

Aromen aus 1001 Nacht

Kräuter und Gewürze werden im Orient verschwenderisch verwendet und das macht die Küche zum Genuss für alle Sinne.

Kreuzkümmel, auch Kumin genannt, hat mit Kümmel nichts zu tun. Er ist Bestandteil vieler Gewürzmischungen, schmeckt und riecht intensiv und gibt Gerichten ihre bitterscharfe arabische Note.

Koriander. Das herb-fruchtige, frisch-würzige **Koriandergrün** verleiht Schmorgerichten, Salaten und Suppen ein einzigartiges Aroma. Die pfeffrigen, nussigen **Koriandersamen** würzen Marinaden, Eintöpfe und Gebäck.

Safran. Einst wurden die getrockneten Blütennarben des Orchideengewächses in Gold aufgewogen, und auch heute noch ist Safran das teuerste Gewürz der Welt. Schließlich braucht man etwa 100000 Blüten für ein Kilo der herrlich gelb färbenden, bitterherben Safranfäden, die in Marokko für Lamm und Fischgerichte sowie für Suppen verwendet werden. Sa'fraan ist übrigens auch das arabische Wort für gelb.

Kurkuma. Gelbwurz, färbt ebenfalls gelb und gilt als günstiger Safranersatz. Sein bitteres, leicht pfeffrig-scharfes Aroma gehört in viele Gewürzmi-

schungen und passt perfekt zu Fleisch und Fisch.

Kardamom. Die feinen grünen oder die kräftiger schmeckenden schwarzen Samen der Kardamomkapseln sind leicht scharf, sehr aromatisch, aber intensiv, sodass man sie sparsam verwenden sollte.

Zimt. Damit würzt man in der orientalischen Küche auch Herzhaftes. Soll das Gericht nur einen Hauch Zimtgeschmack haben, wird eine Stange mitgekocht, intensiver würzt das Pulver.

Ras el Hanout ist eine der wichtigsten Gewürzmischungen in Marokko. Sie kann aus bis zu 25 Gewürzen bestehen und vereint süße, scharfe und leicht bittere Aromen. Für Fleisch- und Gemüsegerichte und kräftige Eintöpfe.

Orangenblütenwasser aus den Blüten von Bitterorangen und **Rosenwasser** aus speziellen Rosenblüten gibt Gebäck und Süßspeisen ein interessantes, süßlich-blumiges Aroma. Beide gibt es in Apotheken zu kaufen.

Zucchini mit Chermoula

Chermoula ist eine Art Würzpaste für warme und kalte Gerichte. Man verwendet sie oft für Fisch, aber auch für Lamm, Huhn oder Gemüse. Die Gewürze und Kräuter können nach eigenem Geschmack variiert werden.

Vorspeise für 4 Personen:

- 1 große Gemüsezwiebel, sehr fein gewürfelt
- 1 durchgepresste Knoblauchzwiebel
- 1/2 TL Paprikapulver • 1/2 TL gem.

Kreuzkümmel • 1/4 TL Kurkuma • 1 Prise Cayennepfeffer • 1/2 TL Salz • 6 EL Olivenöl • 2 EL Zitronensaft • 3-4 EL fein gehacktes Koriandergrün • 3-4 EL fein gehackte Petersilie • 1 große Zucchini (ca. 450 g)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Die Zwiebel in einer kleinen Schüssel mit Knoblauch, allen Gewürzen, 4 EL Öl, Zitronensaft sowie der Hälfte der Kräuter vermischen.
2. Zucchini waschen, trockentupfen, Enden

abschneiden und die Frucht in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, dann halbieren.

3. In zwei Pfannen je 1 EL Öl erhitzen. Die Zucchini nebeneinander hineinlegen und die Chermoula-Mischung darauf verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Mit den übrigen Kräutern bestreuen und – warm oder kalt – mit etwas Fladenbrot servieren.

Tipp: Diese Vorspeise lässt sich auch gut im Dampfgarer zubereiten.

Tajine mit Lamm und Mandeln

Tajine bezeichnet sowohl klassische nordafrikanische Schmorgerichte als auch das Gefäß, in dem sie gegart werden: eine flache, runde Tonschale mit einem konischen Deckel, der Feuchtigkeit und Aromen während des sanften Garens bewahrt. Natürlich lassen sich die Rezepte auch in einem Schmortopf zubereiten. Tajine-Gerichte werden mit Fladenbrot serviert. Weil sie gut vorzubereiten und gut warm zu halten sind, sind sie perfekt für eine Einladung und für ein Buffet.


Für 4 Personen:

750 g Lammfleisch (ausgelöste Keule oder Schulter) • Salz, Pfeffer • **2 weiße Gemüsezwiebeln** • **1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2-3 cm)** • **1 EL Butterschmalz** • **1 Briefchen Safranfäden** • **1/2 TL gem. Koriander** • **200 g getrocknete Aprikosen** • **100 g Mandelkerne** • **1/2 Bund Koriandergrün**

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 1 Stunde 25 Minuten

1. Vom Lammfleisch das Fett entfernen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Rundherum kräftig salzen und pfeffern.
2. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Safran und Koriander zugeben und etwa 2 Minuten unter Rühren glasig dünsten. Fleisch zugeben und etwa 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Hitze so wählen, dass die Zwiebeln nicht braun werden.



Orangensalat mit Minze

3. Soviel Wasser zugießen, dass das Fleisch fast bedeckt ist. Einmal aufkochen und das Ganze ca. 1 1/4 Stunden sanft schmoren lassen, solange bis das Fleisch schön weich ist.
4. Nach etwa der Hälfte der Garzeit die Aprikosen vierteln und zum Fleisch geben. Kurz vor dem Ende der Garzeit die Mandelkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und dann zum Gericht geben.
5. Koriander abrausen, Blättchen fein hacken und zuletzt unterheben. Tajine mit Fladenbrot servieren.

Orangensalat mit Minze

Ein typisches Dessert, das mit frischen Datteln am besten schmeckt, aber auch mit getrockneten Früchten zubereitet werden kann. Falls die Orangen zu wenig Saft für die Sauce haben, einfach mit Orangensaft aus der Flasche ergänzen.

Für 4 Personen:

- 3 große Navelorangen • 4 Datteln • 3 EL Mandelstifte • 1 TL Orangenblütenwasser • 1/2 TL Honig • einige Spritzer Zitronensaft • 1 Msp. Zimt • 2-3 Zweige Minze

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

1. Orangen wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Filets aus den Trennhäuten schneiden, dabei den Saft auffangen. Orangenfilets auf 4 flache Dessertschalen anrichten.
2. Datteln entsteinen und längs in dünne Streifen schneiden. Mandeln in einer Pfanne

ohne Fett leicht anrösten. Datteln und Mandeln über die Orangenfilets verteilen.

3. Aufgefangenen Orangensaft mit Orangenblütenwasser, Honig, Zitronensaft und Zimt leicht erwärmen und glattrühren. Gleichmäßig über die Orangen verteilen. Minze abrausen, Blätter in feine Streifen schneiden und den Salat damit bestreuen.

Gazellenhörnchen

Genießen Sie zu dieser Gebäckspezialität den typischen Minztee, der in Marokko zu jeder Tageszeit und zu allen Gelegenheiten getrunken wird: Dafür grünem Tee einige Zweige frische Minze zugeben, 3 Minuten ziehen lassen und mit Würfelzucker in kleinen Gläsern servieren.

Für ca. 40 Stück:

- Für den Teig: • 500 g Mehl • 200 g weiche Butter • 2 EL Zucker • 2 Eigelbe • 50 ml Wasser • 3 EL Orangenblütenwasser • 1 Prise Salz

- Für die Füllung: 250 g geschälte Mandeln • 100 g Zucker • 1 TL abgeriebene, unbehandelte Orangenschale • 1TL Zimtpulver • 4 EL Orangenblütenwasser

Außerdem: Orangenblütenwasser zum Bepinseln • Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

1. Aus allen Teigzutaten einen Teig kneten, ca. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.



2. Mandeln mit Zucker im Blitzhacker fein mahlen. Mit Orangenschale, Zimt und Orangenblütenwasser zu einer geschmeidigen Füllung verkneten. Wenn nötig, noch etwas Flüssigkeit zugeben.

3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen. Mit einem Ausstecher oder Glasrand Kreise mit ca. 7 cm Durchmesser ausstechen. Je ein Löffelchen Mandelmasse in die Mitte setzen, den Teig zu Halbmonden zusammenfallen, dabei die Ränder fest zusammendrücken und die Monde zu Hörnchen krümmen. Auf ein Backblech legen und auf der Mittelschiene im Ofen ca. 20 Minuten backen.

4. Gazellenhörnchen noch warm mit Orangenblütenwasser bepinseln und mit Puderzucker bestäuben.

BUCHTIPPS:

„Vegetarische Tajines & Couscous“, Ghillie Basan, Hädecke Verlag, 19,90 Euro • „Küchen der Medina“, Fiona Dunlop, Hädecke Verlag, 28 Euro • „Orient“, Barbara Lutterbeck, Jürgen Christ, Gräfe und Unzer Verlag 29,90 Euro • „Kulinarisches Arabien“, Florian Harms, Lutz Jäkel, Umschau Verlag, 29,90 Euro

Cousous

Nicht nur Fladenbrot, auch das Nationalgericht Couscous ist eine beliebte Beilage. In Marokko wird dieser Hartweizengrieß traditionell in einem speziellen Topf über Dampf gegart. Bei uns gibt es vorgegarten Instant-Couscous zu kaufen, der nur noch mit kochendem Wasser oder mit heißer Brühe übergossen wird und dann einige Minuten quellen muss. In Marokko serviert man gerne gebutterten Couscous, man mischt ihn aber auch mit Kräutern, Gewürzen, Nüssen oder Früchten. Neben den vielen herzhaften Varianten wird Couscous auch als Nachtisch serviert: zum Beispiel mit Feigen oder Datteln in Milch gekocht und mit Zimt, Kardamom und Honig abgeschmeckt. ■