MAROKKOS BUNTE VIELFALT

magazin

Lust auf Genuss

no. 3

MAROKKOS BUNTE VIELFALT

Mezze, Couscous, Tajine & mehr

AROMATISCHER ZAUBER AUS 1001 NACHT

+ Köstliches Fernweh: zum Teilen, zum Dippen, zum Schwelgen!
+ Desserts mit Pistazien, Datteln, Honig & Sesam: Verführung pur
+ Marrakesch, Casablanca, Essaouira: eine kulinarische Reise

lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,90 Österreich: € 5,60 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,90 – Italien/Spanien: € 6,90

3/2025

Ab 7.Februar 2025 im Handel!

Landgarten

mein schöner Landgarten

GÄRTNERN IM EINKLANG MIT DER NATUR

MÄRZ/APRIL 2025 · 5,95 €

Natürlich gärtnern
- Bewässerung fürs Hochbeet
- Kräuterbeete gestalten

10 Ideen *mit Sandstein*

Waldgarten: So gelingt Ihr verwunschenes Paradies

Im Trend: Süßkartoffeln einfach selbst anbauen

Blütenfest im Frühlingsgarten

Zauberhafte Tipps für die Osterdeko

Foto Hintergrund: Gartenbildagentur Friedrich Strauss/Brigitte Niemela

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen: landgarten-abo.de



EINE WELT VOLLER MAGIE

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Wenn ich die Augen schließe, höre ich sie. Die lauten Rufe der Händler auf dem Djemaa el Fna, dem umtriebigen Marktplatz in Marrakesch, der all abendlich zu Leben erwacht. Ich rieche die verlockenden Düfte, die von den unzähligen Ständen ausgehen ... und würde am liebsten sofort zugreifen können. Die kulinarische Vielfalt Marokkos ist so bunt, so betörend, sie spart nicht an Gewürzen und weiß sie gekonnt einzusetzen. Lassen Sie sich von uns in dieser Ausgabe in eine magische Welt entführen, die von feinen Nuancen lebt. Von Rosenwasser, Ras el-Hanout und Kardamom. Ich liebe Gerichte wie den gerösteten Blumenkohlsalat mit Mandeln und Orangen (S. 22) oder die Kefta-Tajine mit Tabouleh und pochiertem Ei (S. 36). Danach Eclairs mit Pistaziencreme (S. 86) – ein Traum. Wie wunderbar, dass Reisen in ferne Länder auch in unseren Küchen stattfinden kann. Reisen Sie mit?

ANJA HANKE
TEXTCHEFIN



Fotos: Charlie Burrows; StockFood Studios/Silke Zander

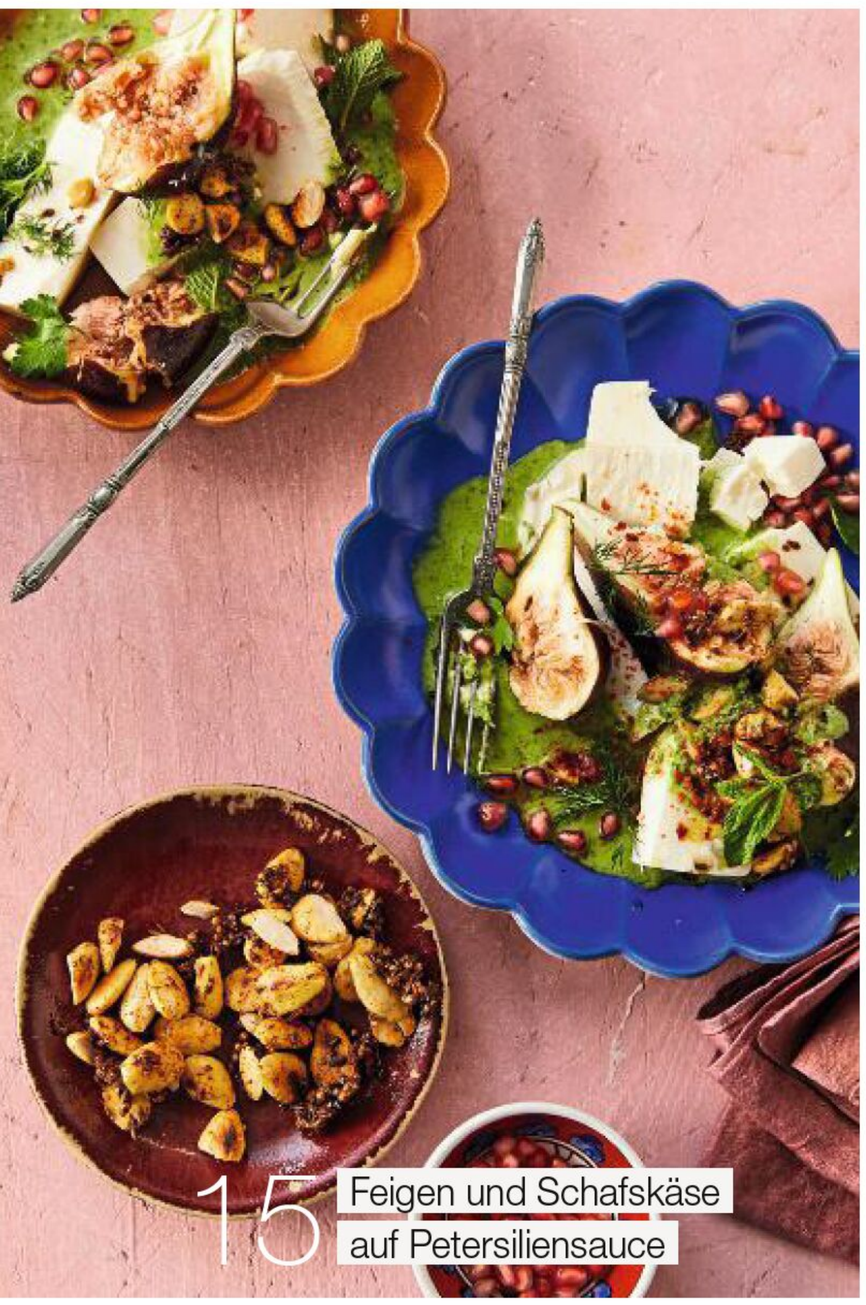
magazin G

SIE SIND AUF DER SUCHE NACH EINEM SCHÖNEN GESCHENK?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Verschenken Sie ganz entspannt ein Jahresabo von Lust auf Genuss. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 31.

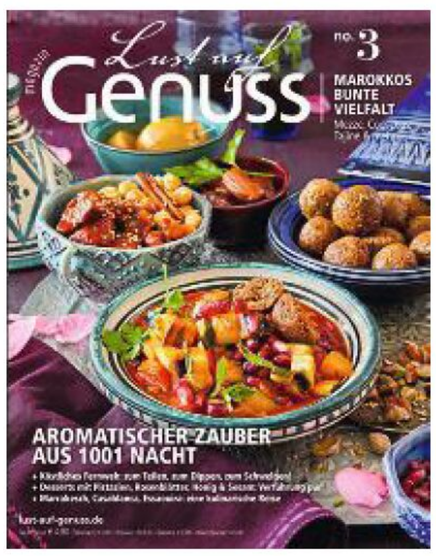
Folgen Sie uns auf: **www.lust-auf-genuss.de**
www.facebook.com/lustaufgenuss www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/

INHALT









Unsere Titelrezepte finden Sie auf Seite 32 und 33

Faszination Orient: Ein Fest für alle Sinne

Magazin
Besonderes für Foodies..... **6-8**

Restaurant-Tipp
In Zürich begeistert die Sterneköchin Zizi Hattab ihre Gäste im „Kle“ mit feinsten regionalen und pflanzlichen Gerichten **10**

Mezze
Von hausgemachten Merguez mit Dattel-Ketchup bis zu gegrilltem Peperoni-Salat: diese kleinen Köstlichkeiten sind perfekt zum Teilen und Probieren **12-27**

Menschen
Köchin und Autorin Najat Kaanache im Interview über ihre Leidenschaft, Entschlossenheit und die Liebe zur marokkanischen Küche **28-30**

Tagines
Aromatische Gerichte mit raffinierten Gewürzen und einzigartigen Aromen ... **32-42**

Für Sie probiert
Fünf aromatische Begleiter für einen Hauch von 1001 Nacht in der eigenen Küche..... **43**

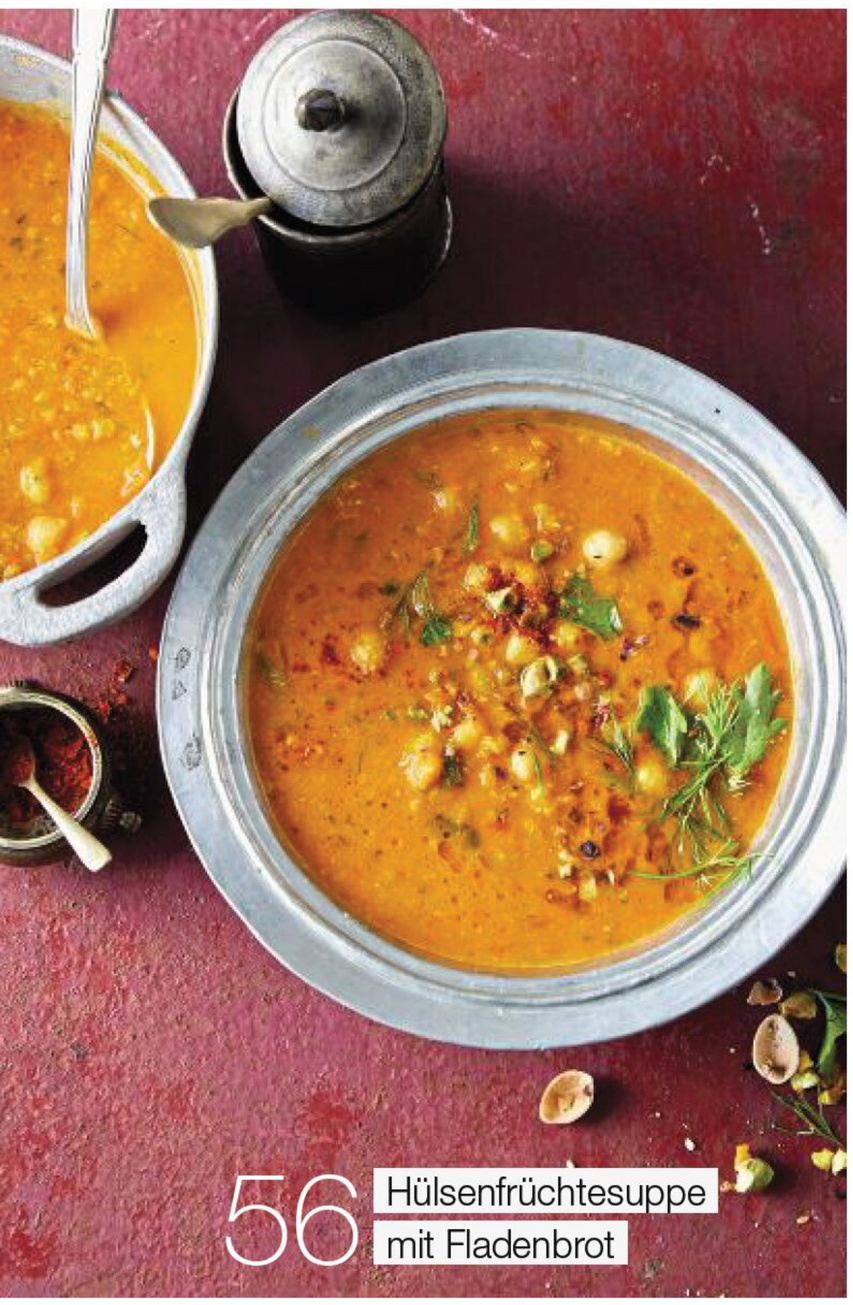
Brote
So macht Backen Spaß: Knusprige Blätter, Anis-Fenchel-Brote oder würzige Fladenbrote überraschen mit vielfältigen Formen und Texturen..... **44-51**

Menschen
Kochen und schönes Design: Fernsehköchin und Unternehmerin Halima Pflipsen vereint beides..... **52-54**

Streetfood
Schlemmen wie auf traditionellen Souks mit Fisch-Kebabs, warmen Suppen und würzigen Kartoffelküchlein..... **56-69**

Schnell und easy
Frisch, würzig und duftend: Fünf einfache Ideen mit Minze..... **70-71**

An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



56 Hülsenfrüchtesuppe mit Fladenbrot



73 Möhren-Pinienkern-Couscous mit scharfen Rindfleischwürsten



82 Sesam-Walnuss-Kuchen

Außerdem: Tipps, Themen, Trends

Couscous
Ob als Gericht oder Beilage, der orientalische Allrounder sorgt für Genussmomente **72-79**

Getränke
Die 10 besten Weine zu unseren Rezepten im Heft **80-81**

Sweets
Märchenhafte Süßspeisen wie Sesam-Walnuss-Kuchen, Baghrir mit Gewürz-Quitten oder Tahini-Cookies **82-92**

Lust auf ...
aromatische Düfte, frische Gerichte und eine einzigartige Kultur? Eine kulinarische Reise nach Marokko **94-96**

Experten-Kolumne
Gewürzexpertin Ute Bornholdt über die Magie der nordafrikanischen Küche **97**

Editorial **3**

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft **99**



Najat Kaanache kreiert authentische Wohlfühlgerichte

28





Die **zehn besten Weine** passend zu unseren Gerichten im Heft stellt Ihnen **Sommelière Christina Hilker** vor

80



Elegante Tradition

Minztee gehört zur marokkanischen Küche wie der Sand zur Wüste. Und dabei ist er vielmehr als nur ein Getränk: Er symbolisiert echte Gastfreundschaft – und erfrischt selbst bei heißen Temperaturen. Besonders in diesen edlen Gläsern mit Goldrand! 6er-Set um 35 Euro, von Lyros über *www.otto.de*

SCHON GEWUSST?

Lassen Sie sich entführen in eine bunte Welt des puren Genusses! Diese Helfer und Tipps lassen uns von Marrakesch & Co. träumen…

Welch Blickfang auf dem Tisch!

1 Schön angerichtet: Mit diesem handbemalten Teller setzen Sie nicht nur stilvolle Akzente auf jeder Tafel, das Essen schmeckt gleich doppelt so gut, wenn das Auge entzückt ist. Ø 40 cm, um 43 Euro, von *www.l-artisan.de* **2 Fein serviert** Passend zu unseren Teegläsern links haben wir diese marokkanische Teekanne aus Messing entdeckt. Praktisch: Der Siebeinsatz am Ausguss hält die Minzblätter sicher im Inneren. Für alle Herdarten geeignet. 750 ml, um 21 Euro, von *www.marrakesch-shop.de* **3 Reich gedeckt** ist der Tisch – nun fehlt nur noch ein Schluck Wasser, edel kredenzt in dieser Glaskaraffe in Rauchblau, die in einer traditionellen Glasbläserei in Böhmen hergestellt wird. 1,2 l, um 145 Euro, von *www.stillsegler.com*

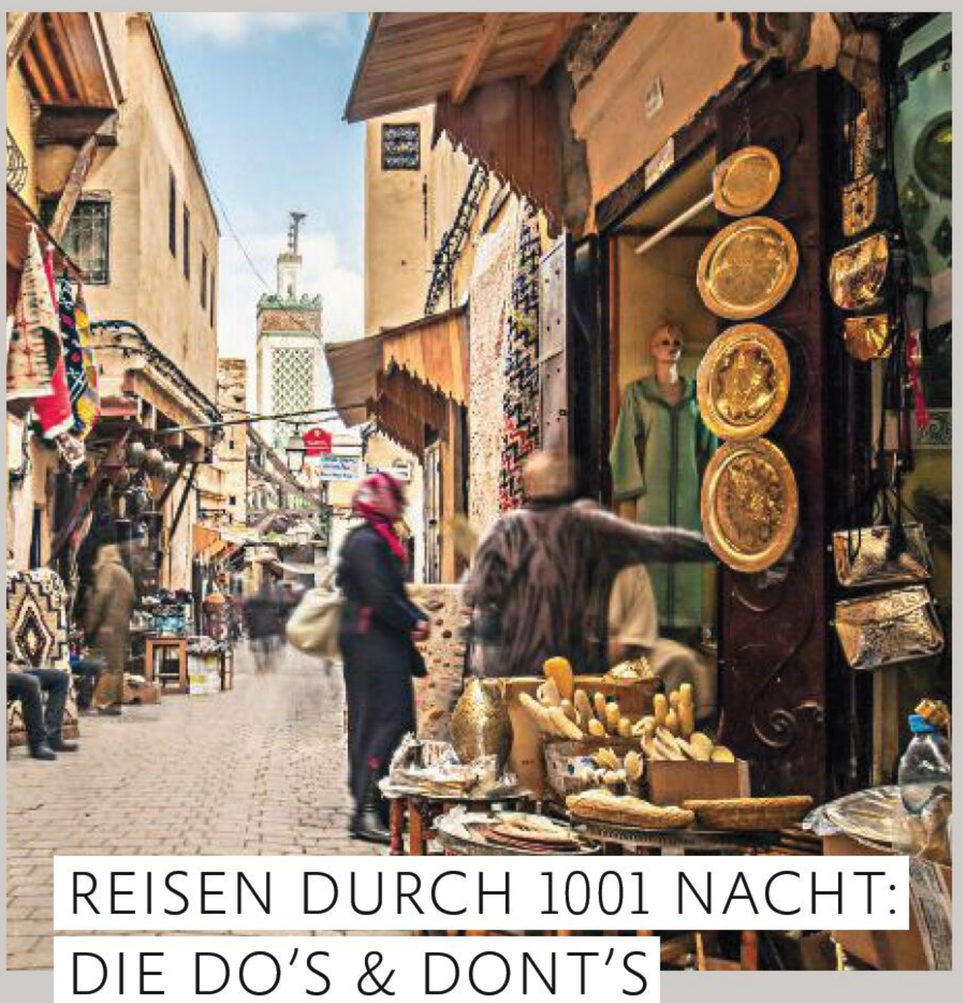




DAS LIEBEN WIR:

Bei diesem Anblick bekommt wohl jeder Lust, in die Genusswelt Marokkos abzutauchen: Die beidseitig bedruckten Tischsets sind nicht nur superdekorativ, sondern auch abwaschbar. 6er-Pack, um 13 Euro, *www.westwing.de*

Für das traditionelle, besondere Gar-Erlebnis sorgt die handgefertigte Tajine aus rotem Ton mit schwarzer Glasurschicht von The Twinning Company. Ø 25 cm, um 50 Euro, über *ww.edel-werk.com*



REISEN DURCH 1001 NACHT: DIE DO'S & DONT'S

Wer sich nicht nur kulinarisch auf den Weg nach Marokko aufmachen möchte, sollte diese Hinweise mit im Gepäck haben.

GERN MACHEN

+ Ein paar Wörter Arabisch lernen: Einheimische freuen sich über ein Grußwort in ihrer Landessprache – auch wenn man mit Englisch, Französisch bestens weiterkommt. **Hallo** = Mar haba, **Guten Tag** = Salam Alekum, **Auf Wiedersehen** = Beslama, **Bitte** = Affak, **Danke** = Choukran, **Wie viel?** = Bisch-hal?, **Nein, danke** = La choukran, **Entschuldigung** = Smahli

+ Lange statt kurze Hose tragen: In den Städten Marokkos haben zwar viele Einheimische eine westliche Mentalität, aber in der „Medina", im alten Stadtkern, sowie in kleineren Dörfern ist es besser, sich bedeckt zu halten.

+ Beim Fotografieren immer vorab fragen: Sobald Menschen auf dem Bild sind, unbedingt vorher um Erlaubnis bitten!

+ Bitte handeln! Auf den berühmten Märkten ist dies ein Muss. Die marokkanischen Händler erwarten, dass man feilscht. Tut man es nicht, sind sie irritiert.

LIEBER LASSEN

– Sich von vermeintlichen „Fremdenführern" begleiten lassen: Sie stehen an Sightseeing-Spots, tragen gern einen Ausweis um den Hals, um „offizieller" zu wirken – dankend ablehnen und Touren nur im Hotel buchen.

– Sich in der Öffentlichkeit küssen und umarmen: Das geht in Marokko nur unter Verwandten und Freunden, bei Liebespaaren ist das ein Tabu.

– Einfach eine Moschee betreten: In Marokko ist es Nicht-Muslimen gesetzlich verboten, in die Gotteshäuser zu gehen. Nur die Moschee von Casablanca ist für Reisende geöffnet.



SCHÖNER GLANZ ...

... WER AN MAROKKO DENKT, SCHWÄRMT AUTOMATISCH VON DEM EINZIGARTIGEN FARBSPIEL DES LANDES, WAS SICH IN DIESEN EXKLUSIVEN TEELICHTHALTERN WIDERSPIEGELT. INSPIRIERT VON ANTIKEN FLIESEN, REFLEKTIERT DAS MUNDGEBLASENE KRISTALLGLAS DAS ARABESQUE DEKOR ZAUBERHAFT AN DIE WAND. EIN HINGUCKER FÜR DIE EWIGKEIT! VON ARTEL, H: 7,3 CM, UM 106 EURO, ÜBER *www.artedona.com*

Einfach märchenhaft

Für angenehme Atmosphäre sorgt das handgefertigte Laternen-Duo „Suraya": Die orientalischen Windlichter aus perforiertem Metall verzaubern mit ihrem dezenten Lichtspiel jeden Raum. Gut geeignet für Kerzen, Teelichter, Lichterketten. 2er-Set um 60 Euro, von *casa-moro.de*

Bequem und stilvoll nimmt man auf diesem hübschen Sitzkissen gern Platz – und zwar auf dem Boden, wo ein marokkanisches Mahl nämlich ganz traditionell genossen wird. We like! Ø 55 cm, um 27,50 Euro, von: *www.marrakesch-shop.de*





Fotos: Artedona AG (4); iStock (3)/Edwin Tan, mariusz_prusaczyk, xavierarnau; PR (7); Westwing (1)



DER ZAUBER DER MAROKKANISCHEN KÜCHE

Kaum ein Land bringt so vielfältig-bunte und aromenreiche Gerichte auf den Tisch wie die marokkanische Küche. Kein Wunder: Kommen hier die besten kulinarischen Einflüsse der französischen, spanischen, arabischen Welt zusammen – wahrlich ein Feuerwerk für alle Sinne!

Typisch für den Start (oder als Begleitung) einer Mahlzeit

ist das Genießen eines Salates – je nach Region aus rohem oder gegartem Gemüse, kombiniert mit Reis oder Couscous, delikat abgeschmeckt, etwa mit „süßen" Gewürzen wie Zimt oder Kardamom. Gern sind Salate auch Bestandteil der typischen **Mezze**, den traditionellen Vorspeisen der orientalischen Küche, die alle auf den Tisch **„to share"** kommen. Sie sind meist vegetarisch, werden kalt und oft mit warmem Fladenbrot sowie jeder Menge Zeit für ausgiebigen Genuss serviert.

Als Hauptgang gibt es das Nationalgericht des Landes – eine Tajine.

Der hübsche Tontopf mit seinem lang gezogenen Deckel haben einst die Berber aus Lehm hergestellt, heute werden die meisten aus Hartkeramik gefertigt, damit sie auf alle Herdplatten und in heiße Öfen passen. In den typischen Schmortöpfen gelingen Fleisch wie Lamm, Geflügel, Rind – gern in Kombination mit süßem Obst wie Aprikosen, Pflaumen, Datteln – oder Fisch sowie Gemüse herrlich saftig und besonders gut. Für ihre **Harira**, den traditionellen Eintopf, nehmen Marokkaner meist Kichererbsen und Linsen; ihre beliebten dreieckigen Blätter- oder Yufateigtaschen namens **Briouats** füllen sie mal herzhaft mit Fleisch, Gemüse, Käse, mal süß mit Mandeln und Cranberrys. Teil eines Festmahls ist auch immer das **Mechoui,** ein Lamm-Spieß, der gegrillt oder im Ofen zubereitet auf einer großen Platte am Tisch serviert wird. Auch **Couscous aus Hartweizengrieß, Roggen, Mais oder Gerste**, der übrigens hier nicht gekocht, sondern nur gedämpft wird, darf nicht fehlen. Genauso wenig wie die i-Tüpfelchen jeder Kreation – die **Gewürze** (siehe auch unsere Kolumne Seite 97). Allen voran stehen Safran, Zimt, Kreuzkümmel und **„der Chef des Landes": Ras el-Hanout.** Der Mix aus eigentlich 35 verschiedenen Zutaten wie Kreuzkümmel, Muskat, Anis, Nelke, Ingwer und vielen mehr, vereint eine ganze Welt der Aromen – von süß, über scharf bis leicht bitter, magisch! **Eingelegte Salzzitronen** würzen außerdem Geflügel- und Fischgerichte.



Als Nachspeise kommen oft süße Varianten

von **Couscous, Teigtaschen oder Pastilla** (ursprünglich eine herzhafte Pastete aus Blätterteig) auf die Tafel – gern gesüßt mit Rosenwasser, Mandeln, Zimt, Honig, Datteln, Rosinen. Auch beliebt: Fruchtige Salate aus Granatapfelkernen oder Orangen, sowie der Milchpudding **Mahalabia** mit Orangenblütenwasser gerührt und Pistazien garniert.

Wer das beliebte Streetfood Marokkos

kosten möchte, hat meist die Wahl zwischen **Tajinegerichten** mit Fleisch (z. B. Kefta, Hackbällchen in Tomatensauce), Fisch, Meeresfrüchten oder Gemüse. Köstlich sind auch **Qotbans**, gegrillte Spieße mit mariniertem Lamm- oder Rindfleisch: Sie werden als gern als **Kebabs** oder Sandwiches genossen. **Msemen**, die Teigfladen aus Mehl und Grieß aus mehreren Schichten, kommen goldgelb und knusprig ausgebacken auf die Hand – mal herzhaft mit Käse, Hack oder Thunfisch gefüllt, mal süß mit Honig glasiert. **Maakoudas**, kleine Bratlinge aus Stampfkartoffeln verfeinert mit Kreuzkümmel und frischer Petersilie, gibt es mit einer Sauce und Salat im Fladenbrot „to go" – genial!

Als Getränk darf ein typischer Minztee

– getrunken aus schmalen Gläsern – natürlich nicht fehlen. Im Arabischen auch „Atay" genannt, wird er aus grünen Teeblättern, frischer Minze und Zucker zubereitet und von den Teemeistern aus großer Höhe ins Gefäß gegossen, sodass sich Schaum auf der Oberfläche bildet. Er ist **Symbol der Gastfreundschaft** und ist eine Wohltat nach einem reichen Mahl. Ebenso wie der starke **marokkanische Kaffee**, der mit einer Prise Kardamom, in kleinen Tassen und von Datteln oder arabischen Süßigkeiten begleitet, serviert wird. Ein Gedicht aus 1001 Nacht!

ANZEIGE

Weil Ihre Meinung zählt!

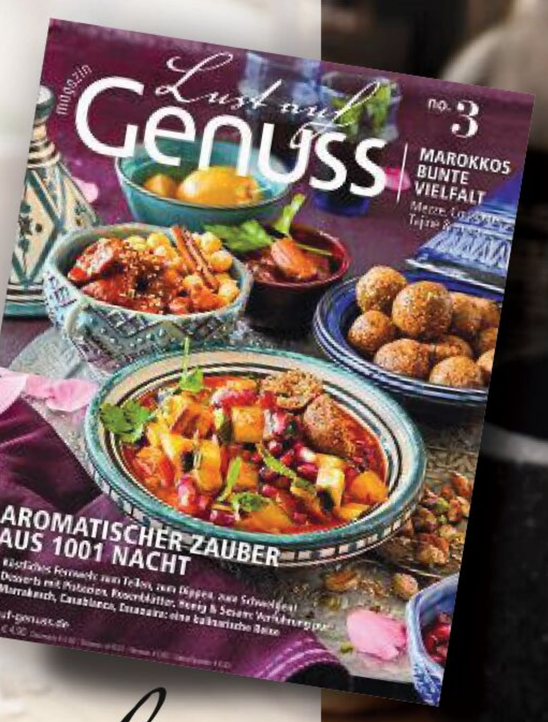
LIEBE LESERINNEN
UND LESER,

Sie begeistern sich genauso für Zeitschriften wie wir? Dann interessiert uns Ihre Meinung!

Nutzen Sie Ihre Chance und bestimmen Sie mit, welche Inhalte in unseren Heften landen, indem Sie an unseren Onlineumfragen zu Produkten des Verlags Hubert Burda Media teilnehmen. Gestalten Sie aktiv mit, was in der Medienwelt von morgen passiert.

Melden Sie sich gleich jetzt an und werden Sie Mitglied des bmcTeams (Burda Medien Check). Ihre Teilnahme ist mit keinerlei Kosten verbunden und kann jederzeit beendet werden.

IHRE REDAKTION



magazin Lust auf Genuss

Jetzt anmelden unter bmc-team.com/reg oder direkt über den QR-Code





Sterneköchin Zizi Hattab liebt es, geschätzte Zutaten Marokkos mit der Weltküche zu verbinden: Hier treffen Karotten, Dinkel & Hanfsamen auf Chermoula, eine landestypische Kräutermarinade

DAR

IM HERZEN ZÜRICHS ENTFÜHRT SPITZENKÖCHIN **ZIZI HATTAB** IHRE GÄSTE IN EINE GANZ BESONDERE GENUSSWELT

In der Zürcher Gastro-Szene ist Zineb „Zizi" Hattab wahrlich keine Unbekannte. Es schindet Eindruck, erschafft eine ehemalige Software-Ingenieurin innerhalb von nur drei Jahren ein kleines, aber feines Gourmet-Imperium im Zentrum der Limmatstadt. Elementarer Bestandteil: Spitzenadresse DAR, seit 2021 mit einem grünen Michelin-Stern ausgezeichnet. „Wir sind für diese Anerkennung unglaublich dankbar, denn sie inspiriert auch andere!", sagt die Gründerin stolz. Schließlich geschieht es nicht alle Tage, dass ein Lokal mit konsequent pflanzenbasierter Küche zum Shootingstar des Schweizer Kulinarikhimmels avanciert. Und das nicht ohne Grund: Zizi Hattabs Kreationen sind unerschrocken, kreativ und stecken voller saisonaler Pflanzenkraft. Zugleich begleitet sie stets eine charmante Ungezwungenheit. Ob das wohl ein Überbleibsel ihrer Kindheit ist? Die gebürtige Spanierin hat marokkanische Wurzeln, ihre Eltern stammen aus der Stadt Fès. Hier ein Stück probieren, dort einen Löffel stibitzen – fröhliches Teilen und Herumreichen der Teller gehört in Nordafrika ebenso selbstverständlich zum Essen wie im DAR. Auf der Speisekarte halten sich spanische und marokkanische Einflüsse gekonnt die Waage. Der 35-Jährigen reicht es jedoch nicht aus, altbewährten Klassikern lediglich eine vegane Rezeptur zu verleihen: Es müsse Platz für völlig Neues geben. Für eine moderne Küche, die sich nicht in eine Schublade stecken lässt. Dafür bedient sie sich an „Ideen aus allen Ecken der Welt". Und ihre Schöpfungen tragen wunderbar wohlklingende Namen wie Harira Suppe mit Kichererbsen, Linsen und Chebakia Crunch, Soufra Filoteig mit gebackenem Apfel und Orangenblütenschaum oder Moroccan Sundae. Letzteres ist eine unbedingte Empfehlung der Chefköchin: „Ein nostalgisches Dessert mit Rosenwasser-Eis, Keksteig und kandierten Schweizer Kirschen." Müssen wir noch mehr sagen? *www.restaurantdar.com*



Ohne Tischdecke, dafür mit kunterbuntem Geschirr, das an marokkanische Wandfliesen erinnert: Im DAR spielt man mit subtilen Akzenten

Fotos: Erna Drion/DAR

DIE PERFEKTE ZUTAT FÜR IHRE GESUNDHEIT[1]:

PERFEKTE ZUTATEN.



Eine gesunde Ernährung ist die Basis unserer Gesundheit[1]. Aber was tun, wenn zwischen Terminen, Mental Load und Kinderbetreuung nicht immer genug Zeit für die ausgewogene Mahlzeit bleibt? Hier setzt LaVita an – das flüssige Mikronährstoffkonzentrat für die ganzheitliche Optimierung der täglichen Ernährung.



NATUR UND WISSENSCHAFT IN EINER FLASCHE

LaVita enthält über 70 Sorten frisches Obst, buntes Gemüse, erlesene Kräuter und pflanzliche Öle. Diese werden ergänzt mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen – in wissenschaftlich fundierter Dosierung nach der orthomolekularen Medizin*. Das Naturprodukt kommt ohne Konservierungsstoffe und andere Zusatzstoffe aus.

* Grundlage: Dietl/Ohlenschläger: Handbuch der orthomolekularen Medizin

WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT

Eine international veröffentlichte Studie* hat bewiesen: Bei täglicher Anwendung von LaVita verbesserten sich alle gemessenen Vitaminwerte im Blut. Die Wissenschaftler bestätigten: Die wertvollen Inhaltsstoffe von LaVita kommen dort an, wo sie gebraucht werden – in den Zellen.

* Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien

FÜR DIE GANZE FAMILIE

LaVita ist ein ergiebiges Konzentrat (50 Portionen je Flasche). Eine Portion (10 ml) wird einfach mit 50–100 ml stillem Wasser verdünnt – das ergibt ein leckeres Getränk, das einfach in den Alltag integriert werden kann. Damit ist die ganze Familie jeden Tag rundum gut versorgt mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen.



„Ich habe LaVita bereits als Sportlerin ausprobiert und schätzen gelernt. In LaVita ist alles drin und der Saft schmeckt auch noch sehr lecker. LaVita ist meine tägliche Basis – für die ganze Familie."

Magdalena Neuner,
ehemalige Weltklasse-Biathletin
und Olympiasiegerin

VON VIELEN KUNDEN GELIEBT

LaVita hat bereits mehr als 45.000 Bewertungen und die Gesamtnote „sehr gut" erhalten. Außerdem: Über 80 % der Anwender* berichten entweder von mehr Energie[2] im Alltag, einem stabilen Immunsystem[1], einem insgesamt fitteren Gefühl[2] oder von positiven Auswirkungen auf Haut, Haare und Nägel[3].

* Repräsentative Umfrage unter 1.053 LaVita Anwendern, Juli 2022

EINFACH LOSLEGEN – MIT DEM LAVITA STARTPAKET

Ideal zu Beginn ist die 75-Tage-Kur:
Insgesamt 3 Flaschen LaVita, 3x automatisch und versandkostenfrei geliefert. Ohne Risiko, ohne weitere Verpflichtungen.

Mehr dazu auf *lavita.com*



[1] **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. [2] **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.
[3] **Haut, Haare und Nägel:** Biotin, Niacin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und zur Erhaltung normaler Nägel bei.

Kabeljau-Fritters mit Rosen-Harissa-Öl

Die feurig-scharfe Gewürzpaste aus Nordafrika und blumiges Rosenwasser bilden ein vorzügliches Duett. Mit Dill-Mayo so fein zum Dippen!

REZEPT AUF SEITE 24

SO BUNT UND VIELFÄLTIG

Geprägt von orientalischen, afrikanischen und andalusischen Einflüssen zählt die Küche Marokkos zu den abwechslungsreichsten der Welt. Sie lebt von unwiderstehlichen Düften, prächtigen Farben, kostbaren Gewürzen und harmonischen Verbindungen. Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise, die alle Sinne berührt

Grillpaprika und Tomaten im Rote-Bete-Dressing

Weintrauben, Pinienkerne, Pistazien, Fenchel- und Kreuzkümmelsamen toppen das rauchige Röstgemüse.

REZEPT AUF SEITE 24

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (9)

Hausgemachte Merguez mit Dattel-Ketchup

Paprikapulver, Cayennepfeffer, Knoblauch und Kreuzkümmel verleihen den traditionellen Lamm-Würstchen den typischen Geschmack.

REZEPT AUF SEITE 24

TANZ DER AROMEN

Feigen und Schafskäse auf Petersiliensauce

Rosenscharfe Harissa-Mandeln bereichern die Vorspeise mit einem angenehmen Biss.

REZEPT AUF SEITE 25

Püree aus weißen Bohnen mit Salzzitronen-Tahini

Stellen Sie den Bohnenstampf wie alle anderen Mezze gerne in die Mitte des Tisches. Das Essen gemeinsam zu genießen und zu teilen, gehört zur Kultur Marokkos.

REZEPT AUF SEITE 25

MAGISCHE MOMENTE

Möhren-Orangen-Salat mit Minze

Ein zurückhaltendes Honig-Olivenöl-Dressing rückt die süß-fruchtigen Salatzutaten charmant in den Mittelpunkt.

REZEPT AUF SEITE 25

Foto: StockFood/Are Media

DAS GUTE ZELEBRIEREN

Hähnchenflügel in Orangen-Sumach-Marinade

Die knusprigen Chicken Wings am Spieß erhalten beim Marinieren einen intensiv säuerlichen und zugleich fruchtig-frischen Touch. So magisch!

REZEPT AUF SEITE 26

Gegrillter Peperoni-Salat mit zweierlei Koriander

In Form von frischen Blättchen und gemahlenen Gewürzsamen gibt Koriander den grünen Schoten einen raffinierten Twist.

REZEPT AUF SEITE 26

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (li.); StockFood/Are Media

ZUM TEILEN GEMACHT

Auberginen-Tomaten-Mus mit gerösteten Kernen

Bevor das Gemüse mit hochwertigem Olivenöl zerdrückt wird, entfaltet es im Ofen einmalige Röstaromen. Köstlich!

REZEPT AUF SEITE 26

Frittierte Calamari mit Gurken-Minz-Dip

Das würzige Geheimnis der Tintenfischringe sind duftend angeröstete Fenchelsamen, deren wundervolle Noten in den Backteig übergehen.

REZEPT AUF SEITE 27

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander

Gerösteter Blumenkohlsalat mit Mandeln und Orangen

Hochwertige Gewürze zeichnen die marokkanische Küche aus. Hier wird der Salat mit Ras el-Hanout, Kurkuma und Cayennepfeffer verfeinert. Bssaha – guten Appetit!

REZEPT AUF SEITE 27

Fotos: StockFood/Ars Media; StockFood Studios/Silke Zander (re.)

AUFREGEND ANDERS

Gebratener Spinat mit Salzzitronen-Knoblauch-Öl

Eingelegte Zitrusfrüchte, rote Zwiebeln sowie Chili-Minze-Joghurt bringen Sonne und Geschmack auf den Teller.

REZEPT AUF SEITE 27

Mezze – orientalische Köstlichkeiten,

Duft und Geschmack

Rosen bieten beides in hohem Maß, was man in Marokko besonders zu schätzen weiß. Zarte Rosenblätter sind mehr als nur dekorativer Tischschmuck, sie spielen in der Landesküche eine große Rolle: Die Essenz aus den Blüten prägt Zutaten wie Rosenwasser (das nicht nur für Süßes verwendet wird, wie die Harissa rechts beweist). Die getrockneten Knospen ergeben einen blumigen Tee oder sind raffinierte Geheimzutat in Würzmischungen wie Ras el-Hanout. Und aus den frischen Bio-Blättern wird köstliche Rosenkonfitüre.



Kabeljau-Fritters mit Rosen-Harissa-Öl

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten plus Wartezeit: 12 Stunden

Zutaten für ca. 12 Fritters

100 ml Sonnenblumenöl, 1 EL Harissa (scharfe Chilipaste), 2 Tropfen Rosenwasser, 400 g mehligkochende Kartoffeln, Salz, 400 g Kabeljaufilet 1 Handvoll glatte Petersilienblätter 1–2 TL Kreuzkümmelsamen 3 gehäufte EL Mehl 1 Ei (Größe M), Pfeffer 1 Handvoll Dill, 6 EL Mayonnaise 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft in der Saison gerne einige frische Bio-Rosenblätter (siehe dazu auch die Info links), 250 ml Bratöl

1 Am Vortag das Sonnenblumenöl auf ca. 60 Grad erwärmen, in einem verschließbaren Glas mit der Harissa verrühren. Abkühlen lassen, das Rosenwasser zufügen. Glas verschließen, Rosen-Harissa-Öl im Kühlschrank 12 Stunden ziehen lassen.

2 Kartoffeln waschen, in ca. 20 Minuten in Salzwasser gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, schälen, grob reiben. Kabeljau abbrausen, trocken tupfen, klein schneiden. Petersilie fein hacken. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Vorbereitete Zutaten mit Mehl und Ei vermengen, salzen und pfeffern. Masse 20 Minuten ziehen lassen.

3 Dill (bis auf etwas zum Garnieren) grob hacken, mit Mayonnaise, Olivenöl, Zitronensaft verrühren. Rosen-Harissa-Öl durch ein Sieb in ein Schüsselchen gießen, nach Belieben mit frischen Rosenblättern bestreuen.

4 Bratöl in großer beschichteter Pfanne erhitzen. Von der Fischmasse mithilfe eines Esslöffels ca. 12 Portionen in die Pfanne setzen und bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5 Minuten rundum gar braten. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fritters mit übrigem Dill garnieren, mit Rosen-Harissa-Öl und Dill-Mayo servieren.



Grillpaprika und Tomaten im Rote-Bete-Dressing

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Rote Bete, Salz 2 TL Kreuzkümmelsamen 1 große Handvoll Korianderblätter 3 EL Naturjoghurt 4 EL Rotweinessig, Pfeffer 6 EL Bratöl, 4 rote Spitzpaprikaschoten (à etwa 70 g) 1 Dose Datterini (Kirschtomaten, nicht geschält, im eigenen Saft; Abtropfgewicht: 240 g) 30 g Pistazien (geschält) 20 g Pinienkerne, 1 TL Fenchelsamen 1 TL Meersalz 1 Handvoll blaue Weintrauben

1 Rote-Bete-Knollen in reichlich Salzwasser etwa 1 Stunde köcheln lassen. Abgießen, ausdampfen lassen, schälen (am besten mit Küchenhandschuhen). Etwa ein Drittel der gegarten Roten Bete klein würfeln.

2 In einer Pfanne ohne Fett 1 TL Kreuzkümmel anrösten, dann zusammen mit übriger (ungewürfelter) Roter Bete, Koriander (bis auf etwas zum Garnieren), Joghurt sowie Essig fein pürieren. Rote-Bete-Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Bratöl in einer Grillpfanne erhitzen, die Paprikaschoten darin bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten rundum langsam anrösten. Paprika mit Salz, Pfeffer würzen. Inzwischen Datterini in einem Topf erwärmen. Pistazien grob hacken und mit Pinienkernen, restlichem Kreuzkümmel und den Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, danach das Meersalz dazugeben. Trauben waschen und in Scheiben schneiden, evtl. entkernen.

4 Rote-Bete-Dressing auf einer Servierplatte verteilen, Paprika und die warmen Datterini darauflegen. Mit Rote-Bete-Würfeln, Trauben und gesalzenem Kerne-Mix bestreuen, mit frischem Koriander garniert servieren.



Hausgemachte Merguez mit Dattel-Ketchup

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: ca. 3 Meter Naturdarm/Saitling vom Lamm (beim Fleischer vorbestellen oder online besorgen); Fleischwolf mit Wurstfüll-Tülle

6 Knoblauchzehen 1 große Handvoll Korianderblätter 1 Handvoll glatte Petersilienblätter 850 g Lammhackfleisch 2 EL Paprikapulver (rosenscharf) 1 EL Paprikapulver (edelsüß) 1 TL Cayennepfeffer, ½ TL gem. Kreuzkümmel, 2 EL Tomatenmark Salz, Pfeffer, 180 g Zwiebeln 10 Medjool-Datteln, 100 g Tomaten 3 EL Apfelessig, 4 EL Bratöl Minze, Koriander, Granatapfelkerne evtl. Sonnenblumenkerne

1 Wurstpelle ca. 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Knoblauch abziehen, fein reiben. Kräuterblätter sehr fein hacken. Beides mit Hack, den Paprikapulversorten, Cayenne, Kreuzkümmel und Tomatenmark gut vermengen. Kräftig salzen und pfeffern.

2 Masse in einen Fleischwolf füllen, eine mittlere Lochtülle aufsetzen und den Saitling auf die Tülle fädeln. Masse vorsichtig hineinpressen. Die Würste herstellen, indem man die gefüllte Pelle jeweils nach 12–15 cm abdreht und abschneidet. Würste 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

3 Zwiebeln abziehen, wie die Datteln grob hacken. Tomaten waschen, hacken. Alles mit Essig und 150 ml Wasser in einem Topf ca. 10 Minuten köcheln, danach fein pürieren. Dattel-Ketchup mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Bratöl in großer beschichteter Pfanne erhitzen. Merguez darin in ca. 10 Minuten rundum gar braten. Dattel-Ketchup dazureichen und mit Minze, Koriander, Granatapfelkernen garnieren. Evtl. noch Sonnenblumenkerne zum Knabbern dazustellen.



Passende Weine finden Sie auf S. 80/81

ideal fürs genüssliche Entdecken



Feigen und Schafskäse auf Petersiliensauce

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

½ TL Paprikapulver (rosenscharf)
½–1 TL Cayennepfeffer
1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Korianderkörner
1 große Msp. gemahlener Zimt
½ TL Zucker
100 g blanchierte Mandelkerne
1 Bio-Zitrone
1 große Handvoll glatte Petersilienblätter, 1 EL Honig
6 EL Olivenöl, 1 EL Rotweinessig
1 gehäufter EL griechischer Joghurt
Salz, Pfeffer
6 frische Feigen
400 g cremiger Feta
ca. 10 Minzeblättchen
2 EL Dillspitzen
1 Handvoll Korianderblätter
4 EL Granatapfelkerne
1 TL Pul Biber (ersatzw. Chilipulver)

1 Paprika, Cayenne, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Zucker vermischen. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit der Gewürzmischung bestreuen und die Mandeln unter Rühren noch ca. 1 Minute anrösten. Harissa-Mandeln danach in ein Servierschälchen umfüllen.

2 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. 1 EL Schale abreiben, Saft auspressen. Petersilie grob hacken. Alles mit Honig, Olivenöl, Essig, Joghurt und 50 ml warmem Wasser fein pürieren. Zitronen-Petersilien-Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Feigen waschen, halbieren. Feta in mundgerechte Stücke teilen. Beides zusammen mit dem Dressing auf Tellern anrichten und mit Minze, Dill, Koriander sowie Granatapfelkernen bestreuen. Mit Pul Biber würzen und mit den Harissa-Mandeln servieren.



Püree aus weißen Bohnen mit Salzzitronen-Tahini

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus Ziehzeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

ca. 20 EL Olivenöl
1 EL getrocknete Minze
5 frische Minzeblättchen und etwas Minze zum Garnieren
ca. 2 TL Kreuzkümmelsamen
80 g Schalotten
5 Knoblauchzehen
50 ml Gemüsebrühe
600 g weiße Bohnenkerne (Abtropfgewicht), Salz, Pfeffer
150 g Salzzitronen
180 g Tahini (Sesampaste)
evtl. ein paar Dillspitzen

1 Für das Minzöl 8 EL Olivenöl auf 60 Grad erhitzen, über die getrocknete sowie frische Minze gießen. Minzöl mind. 2 Stunden ziehen lassen, danach durch ein Sieb gießen. Kreuzkümmel in Pfanne ohne Fett rösten.

2 Schalotten und Knoblauch abziehen, beides in grobe Stücke schneiden. 5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin ca. 8 Minuten anrösten. Mit Brühe ablöschen, vom Herd nehmen.

3 Weiße Bohnen abgießen, abbrausen und grob pürieren. Schalotten-Knoblauch-Mischung unter den Bohnenstampf heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Salzzitronen klein hacken, mit Tahini, restlichem Olivenöl (ca. 7 EL) sowie etwa 150 ml warmem Wasser pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Bohnen-Schalotten-Püree in eine Schale füllen, mit Minze und evtl. ein paar Dillspitzen garnieren. Minzöl, gerösteten Kreuzkümmel sowie das Salzzitronen-Tahini dazuservieren.



Möhren-Orangen-Salat mit Minze

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Möhren
200 g Radieschen (siehe dazu auch den Tipp unter dem Rezept)
2–4 Stängel Minze, 2 Bio-Orangen
2 EL Weinessig, 3 EL Olivenöl
1–2 TL Honig, Salz, Pfeffer

1 Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Minze abbrausen, trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden.

2 Eine Orange heiß waschen, trocken tupfen und von dieser Orange die Schale in feinen Zesten abziehen. Beide Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Haut mitentfernt wird und die Filets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, abtropfenden Saft dabei auffangen.

3 Orangenfilets in Stücke schneiden. Saft aus dem übrigen Fruchtfleisch ausdrücken. Orangensaft, Essig, Öl, Honig und Orangenzesten verrühren, salzen, pfeffern. Möhren, Radieschen, Orangenfilets, Minzestreifen und Dressing mischen. Salat mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit übriger Minze garnieren.

Tipp: Radieschen aus heimischem Freilandanbau gibt es hierzulande natürlich vor allem in den Sommermonaten. Allerdings können die kleinen roten scharfen Kuller durchaus nahezu ganzjährig im Freien kultiviert werden, oft aber unterm Folientunnel. Natürlich kommen sie auch aus dem Gewächshaus-Anbau. Wer nicht darauf zurückgreifen möchte: Rettich ist perfekter Ersatz für Radieschen. Es gibt weißen Rettich, schwarzen Winterrettich und manchmal sogar auch rote Sorten, die wie Radieschen innen weiß sind.

Welch grandiose Vielfalt: Vorspeisen

Eingelegte Salzzitronen

5 kleine dünnschalige Bio-Zitronen waschen, Spitzen abschneiden. Früchte längs bis ca. 1 cm vor dem Stielansatz über Kreuz ein-, aber nicht durchschneiden. Etwas grobes Meersalz in die Einschnitte geben. Zitronen fest in ein großes Einmachglas drücken. Mehr Salz (insgesamt ca. 80 g) dazwischenstreuen. Glas verschließen, 24 Stunden kalt stellen, ab und zu schütteln. Dann Saft von 3 Zitronen dazugießen. Glas schließen, gut schütteln. Danach Glas mit so viel Olivenöl auffüllen, dass alles bedeckt ist. Salzzitronen 3–4 Wochen ziehen lassen (sind im Kühlschrank 3–4 Monate haltbar).



Hähnchenflügel in Orangen-Sumach-Marinade

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
plus Marinierzeit: ca. 12 Stunden / über Nacht
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Grillspieße

2 kleine Bio-Orangen
14 EL Olivenöl, 1 Zimtstange
12 Hähnchenflügel
4 Knoblauchzehen, 1 EL Honig
4 EL Sumach (säuerliches Gewürzpulver), 4 EL Bratöl
1 TL Meersalz
100 g rote Zwiebeln
frische Minze zum Garnieren

1 Eine Orange heiß waschen, in Spalten schneiden. 8 EL Olivenöl mit der Zimtstange darin auf 60–70 Grad erhitzen. Zimtöl über die Orangenspalten gießen, abkühlen und zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

2 Hähnchenflügel abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen, fein reiben. Saft aus der zweiten Orange auspressen, mit Knoblauch, restlichem Olivenöl, Honig sowie 3 EL Sumach verrühren. Hähnchenflügel damit vermengen, zugedeckt ca. 12 Stunden bzw. über Nacht im Kühlschrank marinieren.

3 Am Folgetag den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenflügel samt Marinade auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten vorgaren. Fleisch herausnehmen, abgekühlt auf Spieße stecken.

4 Bratöl in einer Grillpfanne erhitzen. Hähnchenspieße darin bei starker Hitze von beiden Seiten kross und gar braten. Inzwischen den restlichen Sumach (1 EL) mit dem Meersalz vermengen. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

5 Hähnchenspieße auf einer Platte anrichtnen, mit Minze garnieren. Zimtöl-Orangen, Zwiebelringe und Sumach-Salz dazureichen.



Gegrillter Peperoni-Salat mit zweierlei Koriander

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

800 g grüne Peperoni (oder grüne Spitzpaprikaschoten bzw. milde grüne Bratpaprika stattdessen verwenden – bzw. auch, wer es schärfer mag, milde Chilischoten, z.B. Bullhorn Chilis)
2 Handvoll Koriandergrün
2 frische Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 Msp. gemahlener Koriander (siehe auch Tipp unten), Salz, Pfeffer

1 Peperoni bzw. Paprikaschoten waschen und in einer heißen Grillpfanne (bzw. auf einem gut vorgeheizten Grill) etwa 15 Minuten unter regelmäßigem Wenden rösten, die Schoten dürfen dabei stellenweise dunkel werden. Schoten leicht abkühlen lassen und die Haut abziehen. Dann die Schoten längs halbieren, Kerne und Stiele entfernen und die Hälften in Streifen schneiden.

2 Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und fein würfeln oder durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Knoblauch mit Öl, Zitronensaft sowie gemahlenem Koriander verrühren. Das Dressing mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Peperoni- bzw. Paprikastreifen und die Korianderblätter unterheben, den „grünen Salat" servieren.

Tipp: Das feine Aroma von Koriander pulver verfliegt rasch, daher ist es am besten, Sie mahlen ihn frisch aus ganzen Korianderkörnern. Dafür entweder die Samen aus den Kapseln lösen und im Mörser oder in einer Pfeffermühle zerkleinern. Oder – wenn Sie sich nicht an den losen Häutchen stören – zerdrücken Sie die Korianderkapseln als Ganzes.



Auberginen-Tomaten-Mus mit gerösteten Kernen

Bild auf Seite 20

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

4–8 Knoblauchzehen
2 kleine Auberginen (à ca. 300 g)
500 g Tomaten
80 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne (siehe auch den Tipp unter dem Rezept)
Meersalz
frisches Koriandergrün und Minzeblättchen zum Garnieren

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch abziehen. Auberginen rundherum mit einer Gabel mehrmals einstechen. Tomaten waschen, halbieren. Alles zusammen mit dem Olivenöl in einer Auflaufform verteilen und im vorgeheizten Ofen in ca. 60 Minuten garen.

2 Danach die Auberginen etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen. Das Auberginenfruchtfleisch sowie das restliche geschmorte Gemüse mit einer Gabel zerdrücken. Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, mit etwas Meersalz würzen.

4 Knoblauch-Auberginen-Tomaten Stampf in eine Schale geben, mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen. Mit Koriander- und Minzeblättchen garnieren.

Und dazu: Brot. Typisch marokkanische Rezepte siehe auf Seite 50/51.

Tipp: Anstelle von Sonnenblumenkernen können Sie auch andere Sämereien oder Nüsse wählen, ganz wie Sie mögen. Sesam, Pinienkerne, Kürbiskerne oder Walnüsse schmecken ebenfalls hervorragend zu der pikanten Gemüse-Kombination.

mit dem kulinarischen Flair des Landes



Frittierte Calamari mit Gurken-Minz-Dip

Bild auf Seite 21

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten plus Kühlzeit: mind. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

1 TL Fenchelsamen
½ TL Pfefferkörner
60 g Weizenmehl, 1 EL Speisestärke
2 gehäufte TL Backpulver, Salz
400 g Baby-Calamari (küchenfertig)
1 Mini-Gurke
1 TL getrocknete Minze
150 g griechischer Joghurt
Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Meersalz
2 kleine grüne Chilischoten
je 1 kleine Bio-Zitrone und Bio-Limette, ca. 700 ml Frittieröl

1 Fenchelsamen und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann fein mahlen und mit Mehl, Stärke, Backpulver sowie 90–100 ml eiskaltem Wasser und ½ TL Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Teig mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2 Inzwischen Calamari in fingerdicke Scheiben schneiden, leicht salzen, ebenfalls kalt stellen. Gurke waschen, schälen, längs halbieren, Kerne herauskratzen. Gurke fein reiben. Flüssigkeit aus den Raspeln ausdrücken. Gurke, Minze und Joghurt verrühren, Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, danach grob mahlen und mit dem Meersalz vermengen. Chilis waschen, in feine Ringe schneiden. Zitrone und Limette in Spalten oder Ringe schneiden.

4 Calamari trocken tupfen. Frittieröl in einem großen Topf auf 160–170 Grad erhitzen. Den Teig noch einmal durchrühren. Calamari portionsweise durch den Teig ziehen, im heißen Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Kreuzkümmel-Salz und Chilis würzen. Dann mit Zitronen und Limetten, übrigem Kreuzkümmelsalz und Gurken-Minz-Dip servieren.



Gerösteter Blumenkohlsalat mit Mandeln und Orangen

Bild auf Seite 22

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl (ca. 800 g)
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL Ras el-Hanout
½ TL Cayennepfeffer, Salz
60 ml Olivenöl
3 Orangen, 100 g Mandelkerne
2 Handvoll Petersilie
1 Handvoll Koriandergrün, Pfeffer

1 Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Blumenkohl waschen, abtropfen lassen, in kleine Röschen teilen. Die Stiele putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in feine Spalten schneiden.

2 Den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma, Ras el-Hanout, Cayennepfeffer, Salz und Öl verrühren. Blumenkohl und Zwiebeln dazugeben und alles gut vermengen. Auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

3 Inzwischen die Orangen mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Haut mitentfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden, evtl. Kerne entfernen. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und etwas abgekühlt grob hacken. Petersilien- und Korianderblättchen abzupfen.

4 Das gebackene Gemüse lauwarm abkühlen lassen, mit Orangen und Mandeln vermengen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie und Koriander bestreut servieren.



Gebratener Spinat mit Salzzitronen-Knoblauch-Öl

Bild auf Seite 23

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Ziehzeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS MINZÖL
8 EL Olivenöl, 1 EL getrocknete Minze
5 frische Minzeblättchen

AUSSERDEM
100 g Salzzitronen (in Feinkostläden oder im Spezialitätenregal; wie Sie Salzzitronen selber einlegen können, siehe ganz links am Seitenrand)
6 Knoblauchzehen
80 ml Olivenöl
2 grüne Chilischoten
200 g griechischer Joghurt
Salz, Pfeffer, ca. 1 TL Pul Biber
500 g Blattspinat (mit Stielen)
140 g rote Zwiebeln
2 EL Bratöl, 50 ml Gemüsebrühe

1 Für das Minzöl das Olivenöl auf 60 Grad erhitzen, über die getrocknete sowie frische Minze gießen. Minzöl mind. 2 Stunden ziehen lassen, danach durch ein Sieb gießen.

2 Salzzitronen trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, einmal durchschneiden, im Ölivenöl auf 60–70 Grad erhitzen. Über die Salzzitronen gießen, mind. 2 Stunden ziehen lassen.

3 Chilis in feine Ringe schneiden, mit 3 EL Minzöl (übriges Würzöl anderweitig verwenden, hält sich im Kühlschrank mind. 2 Wochen) und Joghurt vermischen. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Pul Biber würzen.

4 Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Zwiebeln abziehen, grob würfeln. Im Bratöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Spinat und Brühe dazugeben, ca. 1 Minute kochen, dabei ab und zu umrühren. Spinat-Mix mit Salz, Pfeffer abschmecken, auf einer Platte anrichten. Salzzitronen-Knoblauch-Öl darüberträufeln. Chili-Joghurt dazuservieren.

AROMEN, DIE DIE WELT VERBINDEN

Essen war schon immer ihre Sprache. Ihre Verbindung. Ihre Kraft. Von einfachen Gerichten am Holzfeuer bis in die Sterneküchen der Welt erzählt **Najat Kaanache** mit jedem Teller Geschichten von Liebe, Gemeinschaft und ihren marokkanischen Wurzeln

Fotos: Christian Verlag/Javier Peñas (9)

Najat Kaanache

Spanisch-marokkanische Köchin

Wenn sie spricht, beginnt eine Reise voller Aromen und Erinnerungen. Geprägt von einer Kindheit an einfachen Küchenfeuern führte ihr Weg über die Schauspielerei in Sterneküchen bis hin zur Eröffnung ihrer Genussschmiede „Nur“ in Fès, das mehrfach als „bestes marokkanisches Restaurant“ ausgezeichnet wurde. www.najat-kaanache.com





Herrin der Elemente
Die Magie marokkanischer Küche? Mit verschiedensten Techniken das Beste aus jeder Zutat hervorzulocken. Dazu wird mit Sand, Wasser, Erde und Feuer gekocht

Die ersten Sätze, die wir von Najat Kaanache hören, sind kraftvoll, voller Stolz und Leidenschaft. Geboren in San Sebastián, erzählt sie von ihren Wurzeln, von ihrem Vater, der barfuß und mit nichts als Orangen zum Überleben die Grenze von Marokko nach Spanien überquerte. „Es gibt kein ‚Aber’ zu deinen Wurzeln“, sagt die 46-Jährige bestimmt. „Ich bin Marokkanerin, geboren als Marokkanerin, und werde es immer bleiben.“ Doch sie trägt auch Spanien in sich, das Baskenland – sie spricht die Sprache, kennt die Küche. Sie erzählt vom Bacalao al Pil Pil und von den Pintxos und in jedem Wort liegt ein Lächeln. „Es gibt nichts Besseres als das, was ich bin,“ erklärt sie. „Ich bin das außergewöhnliche Wesen, das meine Eltern geschaffen haben – die Bildung, das Streben nach dem Besten, das Scheitern und wieder Aufstehen – das ist Najat Kaanache.“ Diese Aussage zeigt ihren unbeirrbaren Glauben an die Magie ihrer Herkunft und den Stolz, den sie in sich trägt. Heute erzählt sie in ihrem Restaurant mit jedem Gericht ihre Geschichte – geprägt von dem Wunsch, mit ihrem Essen Brücken zu bauen.

Wie würden Sie Ihre Karriere beschreiben?
Außergewöhnlich, einzigartig und herausfordernd – geprägt von Schmerz, Liebe, Leidenschaft, Entschlossenheit und Respekt. Für mich ist Kochen eine kraftvolle Verbindung zu meiner Kultur und Geschichte. Es hat Jahre gedauert, bis ich Frieden fand, ich selbst zu sein und mich durch mein Essen auszudrücken. Ich habe nichts neu erfunden, aber großartige Frauen in meiner Familie haben mir Tricks beigebracht, um die Rezepte zu meistern, anders zu machen oder Neues zu kreieren.



Aromenfeuerwerk
Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Sesam sind für die Marokkanerin essenziell

Welches Bild haben Sie von Ihrer Kindheit im Kopf?
Wir lebten in einem sehr armen, kleinen Haus mit einer Küche ohne Dach – und doch fand ich sie wunderschön und ich wünsche mich noch heute oft an dieses Holzfeuer zurück, in dem wir die besten Kuchen und Suppen zubereiteten. Es gab auch einen alten Schrank, in dem all das stand, was wir über das Jahr hinweg eingekocht hatten – daher kommt wohl meine Vorliebe, Gläser zu horten (lacht sie).

Welche Rolle spielte das Essen?
Essen war das Einzige, was meine Eltern verband. Meine Mutter wurde mit dreizehn Jahren verheiratet und zog zu meinem Vater – Essen war unsere Art, Liebe und Gemeinschaft zu zeigen. Jeden Freitag machte sie Couscous und gab ihn auch den Nachbarn. Sie sagte immer: „Wir müssen unsere Kultur teilen.“ Es ging nie darum, geliebt zu werden, sondern etwas weiterzugeben.

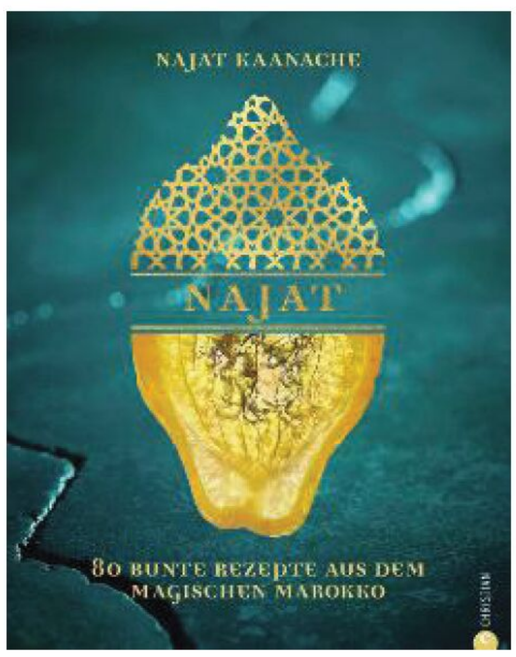
Was ist Ihnen beim Kochen wichtig?
Ob Rösten, Einlegen, Fermentieren, Dämpfen oder Trocknen – jede Technik verleiht einem Gericht eine andere Note. Das ist die Magie unserer Küche. Wir kochen nicht in Plastiktüten, sondern arbeiten mit den Elementen: Sand, Luft, Wasser, Erde, Feuer. Diese Art zu kochen, bringt uns näher zum wahren Menschsein.

Was ist für Sie authentische marokkanische Küche?
Für mich ist sie mehr als Essen – sie ist eine Brücke zwischen Nordafrika, Asien und Europa. Wir nutzen Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Knoblauch. Harissa steht auf dem Tisch, zum Hinzufügen, wenn man möchte. Die Landwirtschaft und Küste Marokkos bieten eine Fülle an Zutaten – selbst der ärmste Mensch hat hier Zugang zu den besten Tomaten und Zucchini. Wir sollten überdenken, wie wir Armut beschreiben wollen.

Haben Sie konkrete Rezeptideen für Anfänger?
Rote-Bete-, Orangen- oder Karottensalat (beginnt sie und kann gar nicht mehr aufhören). Auch Couscous ist eine gute Wahl – im Dampfgarer funktioniert das super. Gegrillte Aubergine, Saluk,



Marokkos Schätze
Die unendliche Küste und die ertragreichen Böden bieten die beste Grundlage für Gerichte







Standardwerk
Ihr Kochbuch ‚Najat – 80 bunte Rezepte aus dem magischen Marokko' (24,99 €, Christian Verlag) bietet authentische Einblicke in die farbenfrohe Küche von Najats Heimat

Familienmensch
„Ich habe nicht genug Worte für die Küche meiner Kindheit", erzählt die Köchin und weiß: Essen ist Erinnerung. Deshalb möchte sie ihr Wissen weitergeben



Shakshuka oder auch Fisch mit Charmoula, einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Paprika, Kreuzkümmel und Zitrone kommen immer gut an. Mein Tipp: Geht auf den Markt, kauft gutes Gemüse, Obst, Meeresfrüchte oder Fleisch und wählt ein Rezept aus. Ihr müsst es nicht perfekt nachkochen. Es geht darum, seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Was bedeutet die Tajine für die Küche Marokkos?
Für mich ist die Tajine nicht das Herz der marokkanischen Küche – das ist größtenteils Marketing. Man kann auch ohne sie Großartiges zubereiten. Mein 98-jähriger Großvater hat in seinem ganzen Leben keine benutzt. Trotzdem liebe ich die Tajine – sie hält die Hitze und gart die Zutaten sanft mit Dampf, ohne dass man umrühren muss.

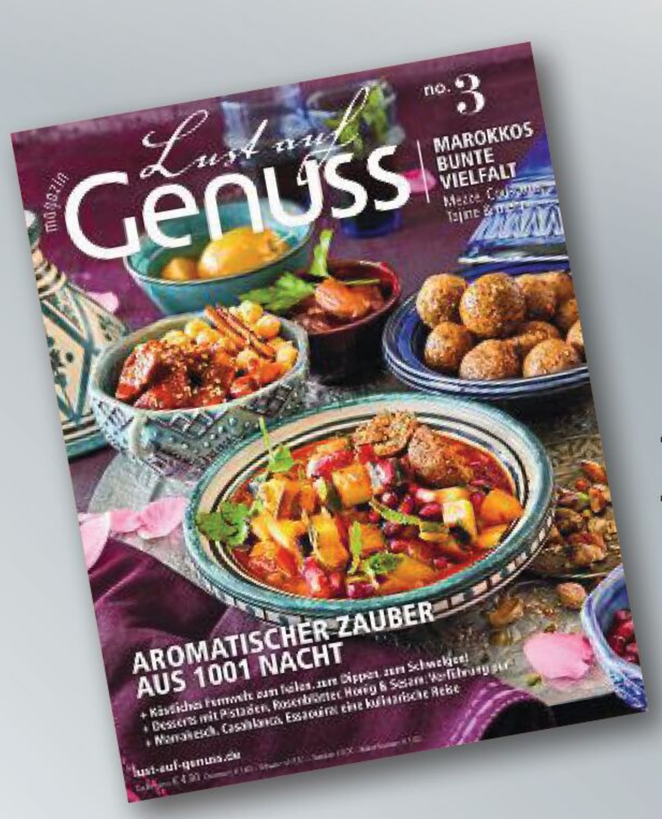
Was bedeutet Gastfreundschaft für Sie?
Alles! Es ist der mächtigste Kontakt mit anderen Menschen. Unsere Kultur, Leidenschaft, Architektur zeigen wir durchs Essen. Es geht darum, den anderen glücklich zu machen, indem wir ihn mit den besten Gerichten verwöhnen. Es ist nicht wichtig, etwas zurückzubekommen, sondern die Freude, jemandem das beste Couscous, die besten Salate, das beste Shakshuka zu servieren.

Wie sieht ein typisches Menü für Gäste aus?
Wir decken den Tisch mit zwölf verschiedenen Salaten, zubereitet aus Gemüse aus unserem Garten. Dazu gibt es Meeresfrüchte mit Olivenölen oder Vinaigretten. Zudem vier oder fünf Brotsorten, vielleicht gedämpfte, gekochte oder fermentierte Karotten. Das Fleisch garen wir langsam über offenem Feuer, bis es so zart ist, dass es auf der Zunge zergeht (schwärmt sie). Zu den Meeresfrüchten gibt es Knoblauch, Zitrone, Petersilie, Koriander, Salbei – keine Sahne oder Butter! Ich liebe es, wenn jeder etwas findet, das ihm gefällt.

Gibt es ein Gericht, das Sie besonders fasziniert?
Ich würde sagen Couscous, aber einfach, weil jeder es kennt. Der Sieben-Gemüse-Couscous ist fantastisch, besonders mit Datteln, Rosinen, karamellisierten Zwiebeln und Mandeln. Auch die Tajine ist großartig, da man das Protein selbst wählen kann – Lamm, Rind oder Fisch. Alles wird frisch gemacht, man muss zwar warten, aber es lohnt sich, weil es so lecker ist. Weil wir eben keine Fertigprodukte verwenden und alles direkt vom Land oder Meer kommt.

Gibt es Parallelen zwischen Ihrer Erfahrung als Schauspielerin und Ihrer Arbeit als Köchin?
Ja, darin, wie ich aufwuchs und das Leben wahrnahm. Früher dachte ich, das Leben sei wegen meiner Hautfarbe, Herkunft und Armut ungerecht. Doch später erkannte ich, dass all diese Erfahrungen positiv für mich waren. Schauspielerei war ein Weg, mich auszudrücken, aber ich musste dabei lügen, und das konnte ich nicht. Ich wollte meine Kultur authentisch zeigen, und das gelang mir durch das Kochen. Wenn ich einen positiven Einfluss habe, sehe ich mich als Gewinnerin – der Rest interessiert mich nicht.

Interview: Katrin Hummel



magazin **Lust auf Genuss**

13 AUSGABEN + DANKESCHÖN SICHERN!

Eiswürfel 4er-Set, Edelstahl

Unverfälschter, purer Genuss
- Kühlsteine aus 100% Edelstahl
- jederzeit wiederverwendbar
- inkl. dekorativem Samtbeutel

Maße: ca. 2,5 x 2,5 cm (Eiswürfel)
Zuzahlung: 1,00 €* - Pr. Nr.: BC06





Bloomingville Salatbesteck

Servierutensilien mit einem coolen handgeschnitzten Design, die Ihre Tischdekoration mit einem rustikalen und natürlichen Touch bereichern.
Maße: 24 cm x 7,5 cm Material: Holz
Zuzahlung: 1,00 €* - Pr. Nr.: BA58

WMF

Messerset „Touch; 2-tlg.

Die Klingen bestehen aus Spezialklingenstahl mit Antihaftbeschichtung.
Die Hülle schützt zugleich das Messer und Sie selbst.
Zuzahlung: 1,00 €* - Pr. Nr.: G386 schwarz / G387 rot



Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de

Per Telefon: +49 781 6396535**
LAG1PRE / LAG1PRG

EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: +49 781 6396100**. Namens-, Adress-und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs-und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz *Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. **Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen

EIN TOPF VOLLER GLÜCK

Im traditionellen Lehmtopf schmort das Gargut langsam vor sich hin und gelingt besonders saftig. Probieren Sie jetzt Hähnchen, Meeresfrüchte, Lamm und weitere Schätze aus der Tajine

Lamm-Tajine mit geschmorten Kichererbsen

Orange, Zimt, Rosenwasser und Sesam: Zutaten aus 1001 Nacht hüllen das butterzarte Ragout in einen besonderen Zauber.

REZEPT AUF SEITE 40

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (5)

Gemüse-Tajine mit Walnuss-Falafeln

Die vegetarischen Bällchen betten sich auf geschmorten Zwiebeln, Kartoffeln, Paprika, Auberginen und Zucchini. Welch wunderbare Harmonie von Farben und Aromen!

REZEPT AUF SEITE 40

Hähnchen-Tajine mit gefülltem Pita-Brot

Salzzitronen und getrocknete Aprikosen entfalten im sanft köchelnden Schmortopf ihre volle Kraft. Zeitgleich backen die mit Halloumi gefüllten Brote im Ofen goldbraun.

REZEPT AUF SEITE 40

UNGLAUBLICH KRAFTVOLL

Seafood-Tajine mit Granatapfel-Topping

Das Beste aus Erde und Wasser in einer Schale vereint: Knusprige Bratkartoffeln begleiten Lachs, Kabeljau und Garnelen in der pikanten Tomatensauce.

REZEPT AUF SEITE 41

Kefta-Tajine mit Tabouleh und pochiertem Ei

Ein bunter Gemüseeintopf mit Rosinen, Zimt, Chili und Mandeln bildet die Basis der Bowl. Ein Fest für alle Gourmets!

REZEPT AUF SEITE 41

HERRLICH, WIE DAS DUFTET!

Foto re.: StockFood/PhotoCuisine

Enten-Tajine mit Feigen, Datteln und Zimt

Rund eine Stunde schmoren die Keulen im Sud mit süßen, sauren und würzigen Elementen. Eine spannende Kreation, die ein einzigartiges Genusserlebnis verspricht.

REZEPT AUF SEITE 42



Tajine mit Sardinen

Paprika und Kartoffeln garen mit jeder Menge Knoblauch, Ras el-Hanout und Safran im traditionellen Kochgeschirr. Das Ergebnis ist eine äußerst gelungene Fusion der mediterranen Leichtigkeit und orientalischen Tradition.

REZEPT AUF SEITE 42

KLASSIKER MIT NEUEM DREH

Tajine mit Lammstelzen, Cashews und Rosinen

Das herrlich zartgeschmorte Fleisch noch mit knackig-frischen Granatapfelkernen bestreuen, perfekt!

REZEPT AUF SEITE 42

Fotos: StockFood (2)/Akiko Ida, Julia Hoersch

Uralte Kochtradition und noch heute

Töpferkunst für die Küche

Vor dem ersten Gebrauch sollten Sie Ihre Tajine längere Zeit in Wasser legen. Auch vor jedem Kochgang empfiehlt sich ein kurzes Wässern. Und befüllen Sie die Mulde oben am Deckel mit etwas Wasser, das trägt zum Gelingen des Garvorgangs bei (Vorsicht jedoch beim Abnehmen des Deckels, das Wasser ist heiß!). Generell sollte man darauf achten, den Tontopf nicht zu rasch stark zu erhitzen. Reinigen Sie eine Tajine nie in der Spülmaschine, pures Wasser und eine Bürste genügen. Die „Patina", die der Tontopf mit der Zeit erhält, ist normal und gilt als natürlicher Schutz vor Anbrennen.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 80/81



Lamm-Tajine mit geschmorten Kichererbsen

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden plus Warte-/Marinierzeit: 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

800 g Lammfleisch ohne Knochen (am besten aus der Keule)
150 g gemischtes Dörrobst
400 g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten
1 Bio-Orange, 1 Zimtstange
2 EL Sesamsamen, 4 EL Olivenöl
1 EL Korianderkörner
1 TL Kreuzkümmelsamen
2 EL Tomatenmark
1,3 l kräftige Gemüsebrühe
ca. 400 g Kichererbsen (Abtropfgewicht), 50 g Butter
1 große Handvoll Korianderblätter
1 TL Rosenwasser, Salz, Pfeffer

1 Fleisch mundgerecht schneiden. Dörrobst klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chilis längs halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch klein hacken. Orange heiß waschen, mit dem Sparschäler einen großen Schalenstreifen abziehen (übrige Orange anderweitig verwenden).

2 Fleisch, Zimt, 1 EL Sesam, Zwiebeln, Knoblauch, Chilis und Öl in der Tajine (ersatzweise einem Schmortopf) vermischen und 1 Stunde marinieren. Danach auf den Herd stellen. Mischung bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten, dabei mehrmals umrühren. Orangenschale, Koriander, Kreuzkümmel, Tomatenmark, Dörrobst unterrühren, ca. 3 Minuten braten. 1 l Brühe angießen, alles bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze ca. 80 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Kichererbsen abgießen, abbrausen, in übriger Brühe (0,3 l) und Butter bei kleinster Hitze 20 Minuten garen.

4 Frischen Koriander und Rosenwasser unter die Tajine heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichem Sesam (1 EL) bestreuen, mit den Kichererbsen servieren.



Gemüse-Tajine mit Walnuss-Falafeln

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g Walnusskerne, 100 g Kichererbsen (Dose), 2 TL gem. Koriander
1 EL Mehl, 1 TL Backpulver
¼ TL Zimt, 1 ½ TL gem. Kreuzkümmel, 2 EL Sonnenblumenkerne
Salz, Pfeffer, 300 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen, 200 g mehligkochende Kartoffeln, 300 g Paprikaschoten, 400 g Auberginen
400 g Zucchini, 1–2 Chilischoten
4 EL Bratöl, 1 EL Tomatenmark
420 g Dosentomaten, 600 ml Frittieröl, 10 Minzeblätter und 1 Handvoll Koriandergrün, 2 EL Granatapfelkerne, 1 EL Arganöl (ersatzweise Olivenöl), 1 EL Dattelsirup

1 Walnüsse hacken, in Pfanne ohne Fett anrösten. Kichererbsen abbrausen. Beides mit 1 TL Koriander, Mehl, Backpulver, Zimt, ½ TL Kreuzkümmel, Sonnenblumenkernen zu einer feinen Masse mixen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Daraus ca. 16 Bällchen formen, zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

2 Inwischen Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Kartoffeln schälen. Paprika, Auberginen und Zucchini putzen. Alles ca. 1 cm groß würfeln. Chili(s) in Ringe schneiden.

3 Bratöl in der Tajine (ersatzweise Schmortopf) erhitzen, vorbereitete Gemüse darin unter Rühren 5 Minuten anrösten. Auf kleine Hitze reduzieren, Rest Kreuzkümmel und gemahlenen Koriander, sowie Tomatenmark einrühren. Tomaten zufügen, mit geschlossenem Deckel 30 Minuten köcheln.

4 Frittieröl in einem Topf auf ca. 160 Grad erhitzen. Falafeln darin portionsweise knusprig ausbacken, abtropfen lassen. Minze, Korianderblätter, Granatapfelkerne unter die Gemüse-Tajine heben. Salzen, pfeffern, mit Arganöl und Dattelsirup beträufeln. Tajine mit den Falafeln servieren.



Hähnchen-Tajine mit gefülltem Pita-Brot

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten plus Warte-/Ruhezeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

250 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten, Salz
1 Pck. Trockenhefe, 2 TL Olivenöl
4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)
100 g getrocknete Aprikosen
200 g Salzzitronen, 150 g Zwiebeln
je 1 Handvoll Koriander- und glatte Petersilienblätter, 4 EL Bratöl
1 Zimtstange, 1 EL Fenchelsamen
1 TL gemahlene Kurkuma
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
800 ml Geflügelbrühe
225 g Halloumi
1 Handvoll grüne Oliven, Pfeffer

1 Mehl, 5 g Salz, Hefe, Olivenöl und 160 ml Wasser glatt verkneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde gehen lassen.

2 Keulen abbrausen, trocken tupfen, in je 3 Teile schneiden. Aprikosen und Salzzitronen kleiner schneiden. Zwiebeln abziehen, wie Koriander und Petersilie grob hacken.

3 Bratöl in der Tajine (ersatzweise Schmortopf) erhitzen, Hähnchenstücke darin rundum goldbraun braten, herausheben. Zwiebeln, Zimt, Fenchel, Aprikosen, Salzzitronen im Bratfett unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Kurkuma, Safran zufügen, Brühe angießen. Keulen wieder zufügen, zugedeckt bei kleiner Hitze 40 Minuten köcheln.

4 Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Teig auf bemehlter Fläche zu 8 Fladen (ca. 12 cm Ø) ausrollen. Halloumi achteln, jeweils mittig darauflegen. Teig zusammenklappen, leicht andrücken. Brote auf Blech mit Backpapier 15–20 Minuten backen.

5 Oliven und Kräuter zur Tajine geben und alles ohne Deckel noch 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und servieren. Die Pita-Brote dazureichen.

so trendy: Marokko-Klassiker Tajine



Seafood-Tajine mit Granatapfel-Topping

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 20 g geschälte Pistazien
10 g Pinienkerne
1 Handvoll glatte Petersilienblätter
100 g Tomaten, 50 g Granatapfelkerne, Pfeffer
200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
1–2 Chilischoten
300 g Lachsfilet, 400 g Kabeljaufilet
1 EL Dillspitzen, 8 EL Bratöl
50 g blanchierte Mandelkerne
je 1 TL Koriander- und Fenchelsamen
1 Dose (400 g) Datterini-Tomaten
300 ml Gemüsebrühe
300 g Scampi oder Garnelen (geschält und küchenfertig geputzt)

1 Kartoffeln waschen, in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen. Pistazien grob hacken, mit den Pinienkernen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie fein hacken. Tomaten waschen, klein würfeln. Alles (bis auf die Kartoffeln) mit den Granatapfelkernen mischen, salzen, pfeffern.

2 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, wie die Chili(s) grob hacken. Lachs und Kabeljau abbrausen, trocken tupfen, zerteilen. Dill fein hacken. 4 EL Öl in der Tajine (ersatzweise Schmortopf) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili(s), Mandeln, Koriander und Fenchel darin ca. 5 Minuten unter Rühren anrösten. Dosentomaten, Brühe zufügen, zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln. Dann Lachs, Kabeljau, Scampi oder Garnelen und Dill unterheben. Deckel aufsetzen, Tajine vom Herd nehmen, 10 Minuten ziehen lassen.

3 Inzwischen Kartoffeln in Stücke schneiden. In einer Pfanne im übrigen Öl (4 EL) rundum kross braten, salzen, pfeffern.

4 Tajine mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Bowls oder Teller verteilen. Die Bratkartoffeln und das Granatapfel-Topping darauf verteilen, sofort servieren.



Kefta-Tajine mit Tabouleh und pochiertem Ei

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS TABOULEH

250 g Couscous
50–70 g geschälte Pistazien
30 g Mandelkerne (nicht blanchiert)
ca. 60 g glatte Petersilienblätter (etwa von 1 großen Bund)
1 Bio-Zitrone, 1 Bio-Orange
ca. 60 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

FÜR DIE TAJINE

400 g Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen
2 EL Dillspitzen
10 Minzeblättchen
500 g gemischtes Hackfleisch (idealerweise Lamm und Rind)
30 g Paniermehl
2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Tomatenmark
1 EL rosenscharfes Paprikapulver
7 EL Bratöl, 1 TL Pul Biber (ersatzweise mildes Chilipulver)
2 TL Kreuzkümmelsamen
150 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Möhren, 350 g Spitzkohl
1 rote Chilischote
50 g Mandelkerne (nicht blanchiert)
30 g Rosinen, 1 Zimtstange
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
1 l kräftige Gemüsebrühe, Salz Pfeffer, 2 EL Weißweinessig, 4 Eier

1 Für das Tabouleh den Couscous in eine Schüssel streuen, mit ca. 300 ml kochend heißem Wasser übergießen. Couscous zugedeckt 15–20 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Pistazien und Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie fein hacken. Zitrone und Orange heiß waschen, trocken reiben, jeweils etwa 1 EL Schale fein abreiben. Den Saft beider Früchte auspressen.

3 Couscous mit einer Gabel auflockern. Olivenöl und vorbereitete Zutaten darunter-mischen. Tabouleh mit Salz, Pfeffer würzen.

4 Für die Tajine 200 g Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. Dill sowie Minzeblättchen fein hacken. Alles mit Hackfleisch, Paniermehl, Sonnenblumenkernen, 1 EL Tomatenmark und dem Paprikapulver mischen. Gründlich verkneten und aus der Masse 8 gleich große Bällchen formen. Diese zugedeckt für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5 Danach 3 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10 Minuten rundum anbraten und dabei mit Pul Biber sowie den Kreuzkümmelsamen würzen.

6 Restliche 200 g Zwiebeln und übrige 3 Knoblauchzehen abziehen und beides fein hacken. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen, jeweils in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spitzkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Chili längs halbieren.

7 Restliches Bratöl (4 EL) in einer Tajine (ersatzweise in einem Schmortopf) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten unter Rühren anrösten. Kartoffeln, Mandelkerne, Rosinen, Zimt, restliches Tomatenmark (1 EL), Chili und geräuchertes Paprikapulver unterrühren und alles noch 3 Minuten mitbraten.

8 Mit der Brühe aufgießen, aufkochen. Deckel aufsetzen, alles zugedeckt bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Den Spitzkohl unterheben, Gemüse weitere 10 Minuten köcheln lassen. Schließlich die Fleischbällchen samt Bratensaft dazugeben. Tajine zudecken, vom Herd nehmen und alles noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Tajine mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9 Inzwischen 1 l Wasser mit dem Essig darin aufkochen. Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen „Strudel" im kochenden Wasser erzeugen, Eier einzeln vorsichtig ins siedende Wasser gleiten lassen. Bei milder Hitze 3–5 Minuten pochieren, dann das Ei vorsichtig mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schale mit warmem Wasser beiseitestellen.

10 Tajine in Bowls oder Teller verteilen, mit Tabouleh und je 1 pochierten Ei servieren.

Tipp: Was aus Couscous außer Pistazien-Tabouleh noch alles werden kann, siehe auf den Seiten 78 bis 79.

Onepots mit Geschmacks-Garantie

Geliebt oder gehasst

Kaum eine Küchenzutat polarisiert so wie Knoblauch. Entweder man goutiert oder man meidet ihn. Wer Letzteres bevorzugt: In Rezepten kann er meist auch weggelassen, auf jeden Fall reduziert werden. Für Liebhaber kommt hier ein Zero-Waste-Tipp: Bio-Knoblauchschalen nicht entsorgen, sondern sammeln. Ist eine gewisse Menge zusammengekommen, im Ofen trocknen, evtl. mit zusätzlichen Knoblauchscheibchen. Ist alles rascheltrocken, fein mahlen und zum Würzen verwenden. Oder Sie kochen aus den Schalen (das geht auch mit Zwiebelschalen) im Verbund mit Gemüseresten eine Brühe.



Enten-Tajine mit Feigen, Datteln und Zimt

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Entenkeulen (oder 4 Unterkeulen)
Salz, 2 Zwiebeln
½ Salzzitrone
4 getrocknete Feigen
4 getrocknete Datteln (entsteint)
2 EL Olivenöl
4 Zimtstangen
1 große Handvoll Koriandergrün (gehackt), 500 ml Geflügelbrühe
60 g gemahlene blanchierte Mandeln
Pfeffer, 2 TL Zitronensaft
2 EL Joghurt

1 Die Entenkeulen trocken tupfen, ganze Keulen durch das Gelenk halbieren. Fleisch salzen und in einer Pfanne ohne Fett von allen Seiten gut gebräunt anbraten.

2 Zwiebeln abziehen und würfeln, die Salzzitrone sehr fein schneiden. Feigen und Datteln halbieren.

3 Olivenöl in einer Tajine (ersatzweise in einem Bräter) erhitzen, die Zwiebeln darin glasig braten. Salzzitrone, Zimt, Trockenfrüchte und Koriander (bis auf etwas zum Garnieren) dazugeben. Mit der Brühe ablöschen, die Mandeln dazugeben und alles zugedeckt bei niedriger Temperatur etwa 1 Stunde schmoren lassen, bis sich das Fleisch leicht einstechen lässt.

4 Keulen aus der Sauce heben und unter dem heißen Backofengrill knusprig backen. Sauce dicklich einköcheln lassen und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Tajine vom Herd ziehen, nach und nach den Joghurt in die Sauce einrühren. Keulen wieder einlegen. Tajine mit übrigem Koriander garnieren und servieren.

Dazu passt: Couscous, Bulgur oder Reis.



Tajine mit Sardinen

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen (siehe dazu auch den Tipp links am Seitenrand)
1 TL Butter
1 Msp. Safranfäden
2 EL Koriandergrün (geschnitten)
3 rote Paprikaschoten
3 grüne Paprikaschoten
600 g Kartoffeln (festkochend)
Salz, Pfeffer
½ TL Ras el-Hanout
500 ml heiße Fleischbrühe
8 Sardinen (küchenfertig ausgenommen; evtl. beim Fischhändler vorbestellen), 1 EL Olivenöl

1 Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, zerdrücken. Beides in der Butter glasig dünsten.

2 Safran, Koriandergrün und 30 ml Wasser dazugeben. Kurz aufkochen, bis der Safran seine Farbe abgegeben hat. Dann in einer Tajine (oder einem Schmortopf) verteilen.

3 Paprika halbieren, putzen, abbrausen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben auf dem Zwiebel-Mix verteilen, die Paprikastreifen sternförmig darauf auslegen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout würzen. Die heiße Brühe darübergießen und alles zugedeckt ca. 45 Minuten garen, bis die Kartoffelscheiben weich sind (bei einem Schmortopf den Deckel so auflegen, dass etwas Dampf entweichen kann).

4 Die Sardinen abbrausen, mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls sternförmig auf das Paprikagemüse legen. Tajine ohne Deckel in 10–15 Minuten fertig garen.



Tajine mit Lammstelzen, Cashews und Rosinen

Bild auf Seite 39

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden plus Wartezeit: über Nacht

Zutaten für 4 Portionen

200 g getrocknete Kichererbsen
4 Lammstelzen (Unterkeulen; evtl. vorbestellen), Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln, 2 EL Olivenöl
200 ml trockener Rotwein
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Zimt, 1 Lorbeerblatt, 400 g stückige Tomaten
1 Granatapfel
40 g Cashewkerne, 80 g Rosinen

1 Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

2 Etwa 2 ½ Stunden vor dem Essen den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft ist weniger geeignet) vorheizen. Lammstelzen abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer rundum würzen. Zwiebeln abziehen und würfeln.

3 Olivenöl in einer Tajine (oder einem Bräter) erhitzen. Lammfleisch darin auf allen Seiten braun anbraten. Zwiebeln kurz mitbraten, dann alles mit Wein ablöschen. Kreuzkümmel, Zimt, Lorbeer, abgetropfte Kichererbsen und Tomaten zum Lamm geben. Salzen und pfeffern, zugedeckt im vorgeheizten Ofen in ca. 2 Stunden gar schmoren. Die Stelzen zwischendurch wenden und nach Bedarf Wasser hinzufügen.

4 Granatapfel rundherum andrücken, halbieren und die Kerne herausklopfen. Cashewkerne hacken, mit den Granatapfelkernen und Rosinen zum Lamm geben. Einige Minuten offen köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken und servieren.

Dazu passt: Couscous, z. B. wie auf Seite 79 im Rezept „Klassischer Minz-Couscous zu Hühnerkeulen" zubereitet.

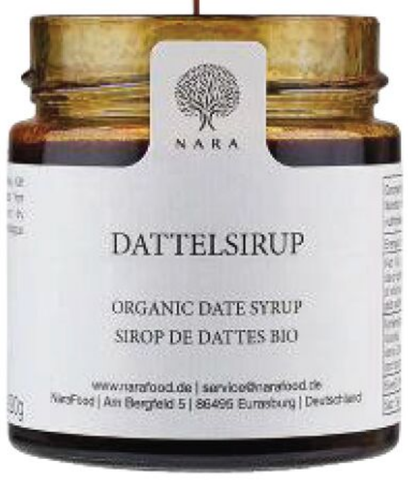


SOPHIA SCHNEIDER
ist unsere Test-Expertin in Sachen Feinkost



DATTEL

Einmal gekostet, möchte man ihn nie mehr missen: goldbraun, sahnig und mit unwiderstehlicher Karamellnote – ein Muss für jede Küche!
Das gefällt mir: Anstelle von Trockenfrüchten setzt die Bio-Manufaktur auf frische Früchte mit mehr Nährstoffen und Geschmack.
Infos: 220 g um 6 Euro, von und über www.narafood.de





Marokkos Gewürzvielfalt ist an farbenfroher Leuchtkraft kaum zu überbieten



GRANATAPFEL

Grüner Tee und Minze treffen auf fein-herben Granatapfel aus Marokko. Das Ergebnis: Eine Komposition so betörend und intensiv wie das Land, das sie inspirierte.
Das gefällt mir: Die praktische Verpackung mit Doppeldeckel hält den Tee lange frisch – ohne Plastik!
Infos: 100 g um 28 Euro, von und über www.boteanicals.com

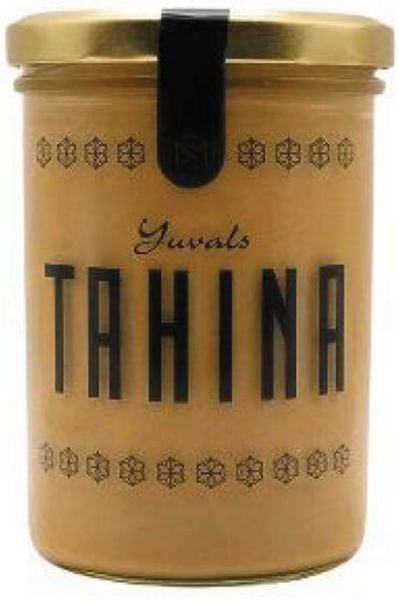
FEUERWERK DER AROMEN

Nussiger Sesam, honigsüße Datteln oder edle Rosenblüten – Marokkos Schätze scheinen wie ein Traum aus 1001 Nacht. Mit diesen fünf Entdeckungen begeben Sie sich auf eine Genussreise der Sinne

KREUZKÜMMEL

Die Dose ist ebenso strahlend wie ihr Inhalt: Angeführt von zitronigfrischem Kreuzkümmel sorgen Pfeffer, Chili und Paprika für komplexe Würzkraft. **Das gefällt mir:** Passt nicht nur zu Schmorgerichten im marokkanischen Tontopf, sondern zu beinahe jedem östlich-mediterranen Gericht. **Infos:** 170 ml um 9 Euro, von und über www.stayspiced.com





SESAM

Unvergleichlich cremig und voller natürlichen Nussgeschmacks ist dieses Sesammus. Perfekt für die Zubereitung von Hummus oder für Dressings mit leichter Bitternote.
Das gefällt mir: Die kleinen weißen Samen werden traditionell geschält und in der hauseigenen Manufaktur in Bayern geröstet und gemahlen.
Infos: 420 g um 9 Euro von und über www.yuvalstahina.de



ROSE

Diese Würzpaste aus rauchigem Harissa und floralen Rosenblüten müssen Sie probieren! Ein feuriger Allrounder, der Pasta, Fischgerichte und vieles mehr veredelt.
Das gefällt mir: Dank der „Belazu Foundation" erhalten Mädchen und Frauen im ländlichen Marokko Zugang zu Bildung.
Infos: 170 g um 7 Euro, von Belazu über www.goldhahnundsampson.de

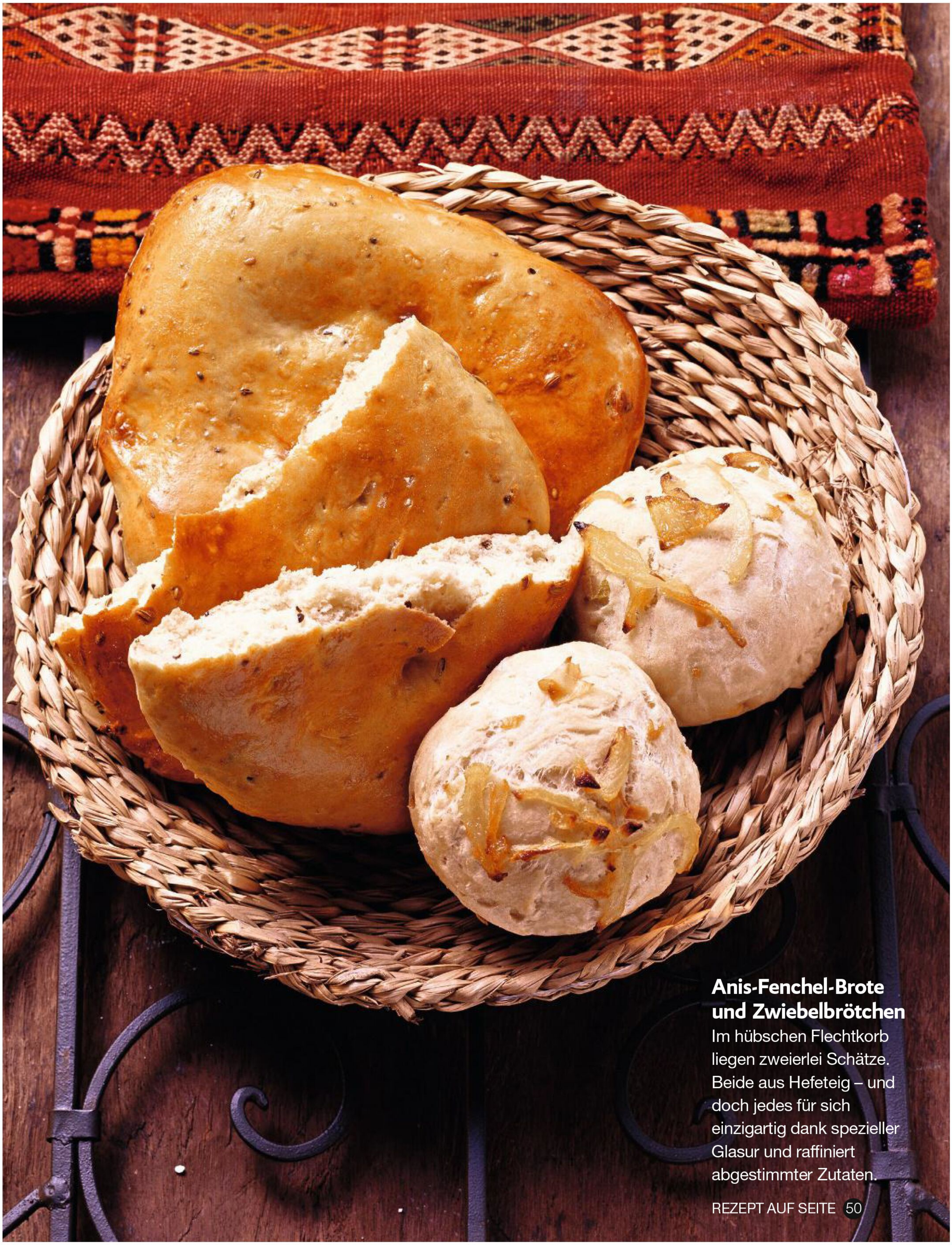
Fotos: Isabell Reck; NaraFood/Daniel Weigel; PR (4); StockFood/Udo Einenkel

WIE FEIN DAS DUFTET!

Die wunderbare Vielfalt des Maghreb spiegelt sich auch in den Brot-Klassikern wider. Batbout, Harcha, Krichlat und Co. werden aus Grieß, Weizen- oder Linsenmehl zubereitet, backen im Ofen fluffig-weich oder braten in der Pfanne knusprig und goldbraun

Batbout mit Honig-Harissa
Der Hefeteig aus Mehl und Grieß backt in der Pfanne zu einem fluffigen Brot. Es schmeckt wunderbar pur mit dem süß-scharfen Dip oder als Beilage zu Tajine.

REZEPT AUF SEITE 50



Anis-Fenchel-Brote und Zwiebelbrötchen
Im hübschen Flechtkorb liegen zweierlei Schätze. Beide aus Hefeteig – und doch jedes für sich einzigartig dank spezieller Glasur und raffiniert abgestimmter Zutaten.

REZEPT AUF SEITE 50

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (li.); StockFood/Eising Studio



Harcha mit Walnuss-Pesto

Butter, Milch, Grieß und Backpulver: Mehr Zutaten braucht es nicht für die traditionellen Brote. Gerne werden sie frisch gebacken und noch warm zum Frühstück gereicht.

REZEPT AUF SEITE 50

LIEBLINGE AUS DER PFANNE

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (li.); StockFood/Achim Deimling-Ostrinsky

Linsenmehl-Knusperblätter

Der Teig wird in heißem Öl in der Pfanne verstrichen und zu hauchdünnen Blättern ausgebacken. Ein krosser Knabberspaß!

REZEPT AUF SEITE 51

BITTE ZUGREIFEN!

Würzige Fladenbrote
Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma schenken wunderbare Aromen. Ob Mezze, Tajine oder Couscous: Die Fladen schmecken überall dazu.

REZEPT AUF SEITE 51

Krichlat mit Granatapfel-Bete-Relish

Begleitet von Butter, fruchtiger Konfitüre oder Relish passen die weichen Milchbrötchen hervorragend zu einer heißen Tasse Minztee.

REZEPT AUF SEITE 51

Fotos: StockFood/Winfried Heinze; StockFood Studios/Silke Zander (re.)

Zu Mezze, zur Tajine, zum Frühstück:

Zwiebelbrötchen

So macht man sie (Rezept siehe rechts): Zwiebeln abziehen, grob würfeln, in Öl goldbraun braten. Abkühlen lassen. Mehl in Schüssel geben, Mulde ins Mehl drücken. Hefe hineinbröseln, mit 1–2 EL lauwarmem Wasser verrühren. Salz, Kümmelpulver und Zwiebeln unterkneten, dabei nach und nach ca. 270 ml Wasser einarbeiten. Teig auf bemehltem Tuch zugedeckt ca. 90 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus dem Teig ca. 12 Brötchen formen, auf Blech mit Backpapier im vorgeheizen Ofen ca. 25 Minuten backen. Auf Gitter abkühlen lassen.



Passende Weine finden Sie auf S. 80/81



Batbout mit Honig-Harissa

Bild auf Seite 44

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten plus Warte-/Ruhezeit: 60 Minuten

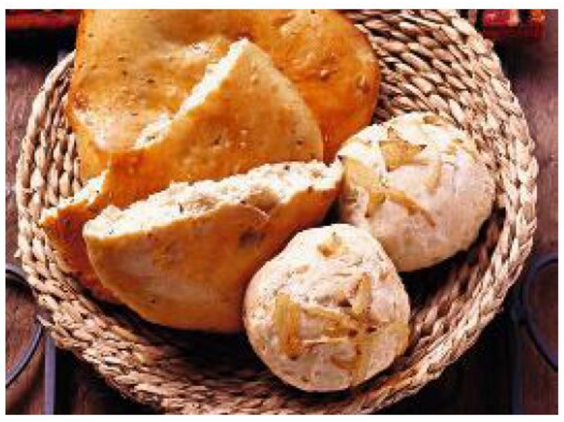
Zutaten für 12 kleine Pfannenbrote

300 g Weizenmehl und Mehl zum Arbeiten, 400 g Weichweizengrieß
1 ½ Pck. Trockenhefe (ca. 10 g)
1 TL Salz, 4 Knoblauchzehen
100 g rote Zwiebeln
2–4 Chilischoten
1 Bio-Zitrone, 6 EL Olivenöl
1 TL Korianderkörner
½ TL Kreuzkümmelsamen
2 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 EL Tomatenmark
2–3 EL Honig, Salz, Pfeffer
50–80 ml Bratöl

1 Mehl, Grieß, Hefe, Salz und 500 ml lauwarmes Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt 60 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen Knoblauch und Zwiebeln abziehen und wie die Chilis grob hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, mit dem Sparschäler einen großen Streifen Schale abziehen (übrige Zitrone anderweitig verwenden). Olivenöl in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten sowie Koriander, Kreuzkümmel, Paprika und Tomatenmark bei mittlerer Hitze darin 10 Minuten andünsten. Hitze erhöhen, unter Rühren ca. 2 Minuten weiterbraten. 100 ml Wasser angießen, alles bei kleiner Hitze noch etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Danach mit dem Mixstab fein pürieren. Honig unterrühren, Honig-Harissa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 12 gleich große Stücke teilen. Jede Portion mit den Händen flach drücken, zum Fladen (Ø ca. 15 cm) formen. Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen, Batbout nacheinander darin bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten pro Seite kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Honig-Harissa servieren.



Anis-Fenchel-Brote und Zwiebelbrötchen

Bild auf Seite 45

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Min. / 2 ½ Std. plus Wartezeit: ca. 2 ½ Stunden / 90 Minuten

Zutaten für 5–6 bzw. 12 Stück

FÜR DIE ANIS-FENCHEL-BROTE
20 g frische Hefe, 1 TL Zucker
1 TL Salz, 500 g Weizenmehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten
2 EL Maismehl, 1 TL Anissamen
1 TL Fenchelsamen, 1 TL Sesamsamen
50 g geschmolzene Margarine
1 EL Puderzucker
2–3 EL Orangenblütenwasser
1 Eigelb

FÜR DIE ZWIEBELBRÖTCHEN
2 Zwiebeln, 1 TL Olivenöl
500 g Weizenmehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten, 20 g frische Hefe
1 Prise Salz, ca. 1 TL gem. Kümmel oder gem. Kreuzkümmel

1 Für die Anis-Fenchel-Brote Hefe in große Schüssel bröseln. Zucker, Salz, 1 EL Mehl, 300 ml lauwarmes Wasser zufügen. Alles verrühren, ca. 20 Minuten gehen lassen.

2 Übriges Mehl und Maismehl dazugeben, mit dem Vorteig kräftig durchkneten. Samen, geschmolzene Margarine, Puderzucker und Bütenwasser unterkneten und alles zu einem elastischen Teig verarbeiten. Zugedeckt ca. 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Teig zu 5–6 Kugeln formen und auf ein bemehltes Backblech legen, flacher drücken. Eigelb mit 1–2 EL Wasser verrühren, Oberfläche der Teiglinge damit bestreichen. Fladen im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

4 Für die Zwiebelbrötchen:
Wie man diese zubereitet und bäckt, siehe links am Seitenrand.



Harcha mit Walnuss-Pesto

Bild auf Seite 46

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 6–8 Brote

150 ml Milch
60 g Ghee (Butterschmalz)
350 g Weichweizengrieß
½ Pck. Backpulver, Salz
80 g Walnusskerne
100 ml Olivenöl
ca. 10 Basilikumblätter sowie etwas Basilikum zum Garnieren
½ TL Pul Biber, Pfeffer
etwas Mehl zum Arbeiten
50–80 ml Bratöl
Thymian zum Garnieren

1 Milch erwärmen, Ghee darin schmelzen lassen. Grieß mit Backpulver und ½ TL Salz vermischen und die Ghee-Milch einrühren (nicht kneten!). Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 20 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Hälfte der Walnüsse im Olivenöl fein pürieren. Basilikumblätter grob hacken und mit den restlichen Walnüssen und dem Pul Biber unter das Nusspüree mischen. Walnuss-Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Harcha-Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 6–8 gleich große Portionen teilen. Jede mit den Händen flach drücken, die Teiglinge sollten 1–2 cm dick sein.

4 Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Harcha nacheinander darin bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten pro Seite kross ausbraten. Herausheben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Zum Servieren mit Basilikum- und Thymianblättchen bestreuen und mit dem Walnuss-Pesto anrichten.

Info: Dieses marokkanische Brot wird mit Grieß statt aus fein gemahlenem Mehl gemacht. Man isst es dort auch gern bereits zum Frühstück.

Gutes Brot darf zu keinem Essen fehlen



Linsenmehl-Knusperblätter

Bild auf Seite 47

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für ca. 12 hauchdünne Fladen

500 g Linsenmehl und etwas Mehl zum Arbeiten
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer
Pflanzenöl zum Frittieren

1 Linsenmehl, Kreuzkümmelpulver, Salz und Pfeffer mit ca. 200 ml Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten, dabei das Wasser nach und nach dazugießen.

2 Teig in ca. 12 Stücke teilen und auf bemehlter Fläche jeweils zu einem sehr dünnen Fladen auswellen.

3 In einer Pfanne etwas Öl (1–2 cm hoch) heiß werden lassen und die Teigblätter darin nacheinander in jeweils 1–2 Minuten goldbraun ausbacken. Dabei einmal wenden. Vorsichtig herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und zum Servieren evtl. aufeinanderstapeln.

Info: Eine weitere Spezialität aus Marokko sind Warqa. Diese hauchdünnen Teigblätter allerdings sind nicht knusprig wie die aus Linsenmehl oben, sondern ganz weich und soft. Für Warqa wird ein flüssiger Teig aus Mehl und evtl. Grieß mit Wasser angerührt. Den Teig streicht man mit einem Pinsel hauchdünn in eine beschichtete Pfanne. Die Pfanne steht während des Garvorgangs jedoch nicht auf einer Herdplatte, sondern auf einem Topf mit kochendem Wasser. So verbäckt der Teig in der Pfanne zu einer hellen, weichen Schicht. Fertige Warqa-Blätter werden aufeinandergelegt und in Folie gehüllt, damit sie weich bleiben und nicht austrocknen.



Würzige Fladenbrote

Bild auf Seite 48

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 12 dünne Fladen

400 g Weizenmehl (Type 405)
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlene Kurkuma
1 Prise Salz

1 Alle Zutaten vermengen. Nach und nach so viel Wasser hinzufügen bzw. unterrühren, bis ein fester Teig entsteht.

2 Teig in 12 Portionen teilen und jede Portion auf der Arbeitsfläche mithilfe eines Nudelholzes dünn ausrollen.

3 Eine antihaftbeschichtete Pfanne auf der Herdplatte erhitzen und die Teiglinge darin einzeln hineinlegen (Pfanne nicht einfetten, siehe dazu auch den Tipp unten).

4 Die dünnen Fladenbrote in der heißen, trockenen Pfanne je Seite etwa 1 Minute backen, bis braune Stellen entstehen.

5 Fladen aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten in ein Küchentuch einschlagen. Brote lauwarm oder abgekühlt servieren.

Tipp: Dieses Rezept kommt ganz ohne Öl aus. Wichtig beim Ausbacken ist, dass man eine beschichtete Pfanne verwendet und dass man die Pfanne nicht überhitzt, damit die Fladen nicht anbrennen. Am besten wischen Sie die Pfanne zwischendurch mit einem Tuch oder Küchenpapier sauber, so gibt es keine allzu verbrannten Stellen. Kleine dunkle Punkte auf den Fladen sind jedoch durchaus erwünscht.



Krichlat mit Granatapfel-Bete-Relish

Bild auf Seite 49

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 85 Minuten plus Wartezeit: 13 Stunden
Zutaten für 16 Brötchen

600 g Weizenmehl (Type 405)
100 g Zucker
25 g frische Hefe, ½ TL Salz
50 g Sesamsamen, 1 TL Anis
2 Eier (Größe M) und 1 Eigelb
100 ml Sonnenblumenöl und etwas Öl zum Arbeiten
1–2 EL Orangenblütenwasser
200 ml Milch sowie 1 EL Milch zum Bestreichen
100 g sehr weiche Butter
150 g Rote Bete (vorgegart)
50 g Gurke, 80 g Granatapfelkerne
20 ml Dattelsirup
30 ml Granatapfelsirup

1 Mehl, Zucker, Hefe, Salz, 40 g Sesam, Anis, 2 Eier, Sonnenblumenöl, Orangenblütenwasser, 200 ml Milch und die weiche Butter in einer Küchenmaschine in etwa 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig in ein mit Öl ausgestrichenes verschließbares Gefäß geben und für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2 Teig herausnehmen und in 16 gleich große Stücke teilen. Aus jeder Portion mit den Händen ein rundes Brötchen formen. Die Krichlats nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und zugedeckt bei Zimmertemperatur noch 1 Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Übrige Milch (1 EL) mit Eigelb verrühren. Teiglinge damit bestreichen, mit restlichem Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Inzwischen Rote Bete und Gurke grob reiben. Raspel mit Granatapfelkernen, Dattel- sowie Granatapfelsirup vermengen. Fertige Brötchen leicht abgekühlt mit dem Relish servieren.



EINE LANGE REISE

HALIMA PFLIPSEN IST EINEN LANGEN WEG GEGANGEN, DOCH BLICKT AUF VIELE GLÜCKLICHE WENDUNGEN ZURÜCK. IN MAROKKO GEBOREN UND MIT 14 JAHREN NACH DEUTSCHLAND GEKOMMEN, ENTDECKTE SIE SPÄTER IHR HERZ FÜR DIE MAROKKANISCHE KÜCHE UND HANDWERKSKUNST. TRADITIONELLES BEWAHREN UND NEU INTERPRETIEREN, IST IHR CREDO

Halima Pflipsen

Fernsehköchin & Unternehmerin

... schwärmt für die marokkanische Küche. Sie leitet Koch-Workshops und bietet marokkanische Delikatessen sowie hochwertige Wohnaccessoires an. Dazu tritt sie regelmäßig im ZDF-Magazin Volle Kanne auf. Kochbuch und eigene Produktlinie sollen folgen. Sie hat ein Faible für traditionelle marokkanische Aromen – und kombiniert dazu gerne Ideen aus aller Welt. Mehr Informationen: www.tastemorocco.de



Bunter Genuss
Für Halima Pflipsen lebt die marokkanische Küche von ihren Aromen, aber vor allem auch durch ihre herrliche Farbigkeit



Halima Pflipsen steht in ihrem Kochstudio in Düsseldorf und zeigt, mit einem Pfefferminztee in der Hand, mit fröhlichem Stolz ihr kulinarisches Reich. Eine gekonnte Mischung aus klarem, modernem Design, traditionellen Hinguckern und originellen Vintage-Stücken empfängt den Gast. Die moderne und gemütliche Küche ist mit Tajine-Kochtöpfen aus gebranntem Lehm dekoriert. „Das ist der marokkanische Touch“, sagt sie lachend. Kontraste sind ihr Ding. Altbewährtes möchte sie bewahren, Neues einfließen lassen. Kontraste prägen auch die marokkanische Küche. „Wir mischen herzhaft mit süß, salzig mit sauer“, erklärt sie und nennt Lamm-Tajine mit Honig-Zimt-Pflaumen und knackigen Mandeln und Gemüse-Tajine mit eingelegten Salzzitronen und Safran als bekannte Beispiele.

Aufgeben gibt es nicht

Halima Pflipsen ist eine Kämpferin – voller Tatkraft und Lebensfreude. Ihr Weg zu einem edlen Kochstudio in Düsseldorf mit integriertem Concept Store und einem Onlineshop für marokkanische Feinkost und Wohnaccessoires war kein Selbstgänger. Geboren ist sie in einem kleinen Dorf im Nordwesten Marokkos – umgeben von Natur und einer großen Familie, die oft gemeinsam um einen bodentiefen Tisch saß und vom selben Teller aß. Später zog sie mit Mutter und Bruder in die Hafenstadt Tanger. Ihre Mutter, die alleinerziehend war, machte sich in den 1990er-Jahren auf der Suche nach einem besseren Leben für sich und ihre Kinder auf den Weg nach Deutschland. Halima blieb weitere drei Jahre zurück, versorgt von Verwandten. „Eine schwierige Zeit“, erinnert sie sich. Mit 14 Jahren kam sie nach Düsseldorf. „Trotz aller Hindernisse habe ich nie aufgegeben zu kämpfen“, erzählt sie. Sie legte das Fachabitur ab und suchte eine neue Herausforderung. „Ich wollte etwas machen, das man mir als junge Frau mit Migrationshintergrund nicht zugetraut hätte.“ Sie bewarb sich bei der Firma Henkel und erhielt einen der begehrten Ausbildungsplätze zur Industriekauffrau. 17 Jahre arbeitete sie im Finanzbereich und Marketing bei verschiedenen Chemiekonzernen. Sie heiratete, bekam zwei Kinder und absolvierte in der Elternzeit auch noch ein BWL-Studium.

Dem inneren Ruf folgen

„Meine Elternzeit hat mich verändert. Und auch meine Firma hatte sich währenddessen verändert“, erinnert sie sich. Mit dem BWL-Abschluss in der Tasche wollte sie neu durchstarten. Doch plötzlich erschien ihr das Büro zu eng und es fehlte ihr an Farbe und Fröhlichkeit. „Da habe ich mich einfach mit meinen größten Leidenschaften selbstständig gemacht: Kochen und schönes Design – made in Morocco.“ Ob kulinarische Produkte, Keramik oder Glas, Kissen oder Kerzen – sämtliche Artikel bei Halima Pflipsen sind handgemacht und stammen von kleinen Manufakturen. „Alles bei mir hat eine Seele“, sagt sie.

Sie spürte eine neue Liebe zu ihrem Heimatland. „Nach meinem Weggang hatte ich ein eher zwiespältiges Verhältnis zu Marokko. Es fühlte sich so an, als hätte man uns dort nicht gewollt.“ Doch dann unternahm sie mit Mann und Kindern ihre erste Rundreise durch das nordafrikanische Land, entdeckte dessen Schätze neu und lernte eine junge, kreative Generation kennen. „Die Farben und Designs, die Gerüche, Aromen und uralten Muster sind einfach wundervoll.“ Und sie bemerkte, dass sich ihr Heimatland verändert hatte – zwar noch den alten Traditionen verbunden, aber offen für Neues.

Auch die Küche war viel aufgeschlossener. Genau das inspiriert sie heute. „Früher wurde Couscous immer mit Fleisch, Gemüse und Kichererbsen gereicht und nach dem Freitagsgebet serviert.

→

Fotos: Anne Hoffmann (3); Andreas Hirsch (2)



Vielfalt für viele
Ein Tisch und viele Gerichte: Was man modern unter Sharing-Konzepten versteht, ist in der marokkanischen Küche gelebte Freude am gemeinsamen Essen



Niemand stellte das je infrage. Doch ebenso gut kann man daraus einen Salat machen. Vielleicht mit Granatapfelkernen und Schafskäse?“ Halima Pflipsen nimmt sich die Freiheit neuer Geschmackskombinationen – und lässt ihre Ideen in die Workshops einfließen, die sie regelmäßig in ihrem Düsseldorfer Studio gibt. Sie ist dabei immer persönlich die Gastgeberin. „Das erwarten meine Gäste und ich liebe das!“

Halima ist offen für jede Anregung, liebt die italienische Küche ebenso wie die asiatische. Auch die deutsche Küche lässt ihre Augen funkeln. „Mmh, die Saucen sind köstlich, auch viele Eintöpfe oder Spätzle sind sehr lecker. Und ich liebe rheinischen Sauerbraten mit Rosinen.“ Zu Weihnachten liebäugelt sie stets mit Zimtschnecken. Auch dabei blitzt ihre marokkanische Seele auf. Sie füllt die Teigteilchen gerne mit Amelou, einem Mandelmus mit Arganöl und Honig. Arganöl, das aus den Früchten des marokkanischen Arganbaums gepresst wird, kommt bei ihr häufig zum Einsatz. Spargel zum Beispiel beträufelt sie damit und rundet alles mit Meersalz, Pfeffer und etwas Abrieb einer Zitrone ab.

Eintauchen in eine aromatische Welt

Als Klassiker für Anfänger empfiehlt Halima eine Hähnchen-Tajine mit Salzzitrone und Oliven. Oder für Fortgeschrittene Rfissa, ein traditionelles Gericht aus zarten Hähnchenteilen, die in einer würzigen Brühe mit Zwiebeln, Linsen, Bockshornklee und einer großzügigen Portion Ras el-Hanout gekocht und auf einem Bett aus Msemen (marokkanischer flacher Blätterteig) oder Rziza (feine, nudelartige Teigstücke) serviert werden. Diese Köstlichkeit wird in Marokko häufig frisch entbundenen Frauen zur Stärkung gereicht. Zu festlichen Anlässen wie Hochzeiten wird die aufwendige Pastilla serviert, ebenfalls aus Hühnerfleisch, kombiniert mit gerösteten Mandeln, Zimt und Zucker sowie einer Mischung aus Zwiebeln und Eiern. Das alles wird dann in Yufka-Teig gewickelt.

Viele typisch marokkanische Zutaten wie Salzzitronen, Arganöl, Amelou, Dattelleckereien und Gewürze kann man im Onlineshop „Taste Morocco“ von Halima Pflipsen bestellen. Das Kochen mit einer traditionellen Tajine sei ein ganz besonderes Erlebnis, findet sie. Doch auch wer keine besitzt, muss nicht auf die köstlichen nordafrikanischen Gerichte verzichten. Man kann sie ebenso in einer modernen Tajine aus Gusseisen oder Aluminium oder in einer gewöhnlichen, tiefen Pfanne mit Deckel zubereiten.

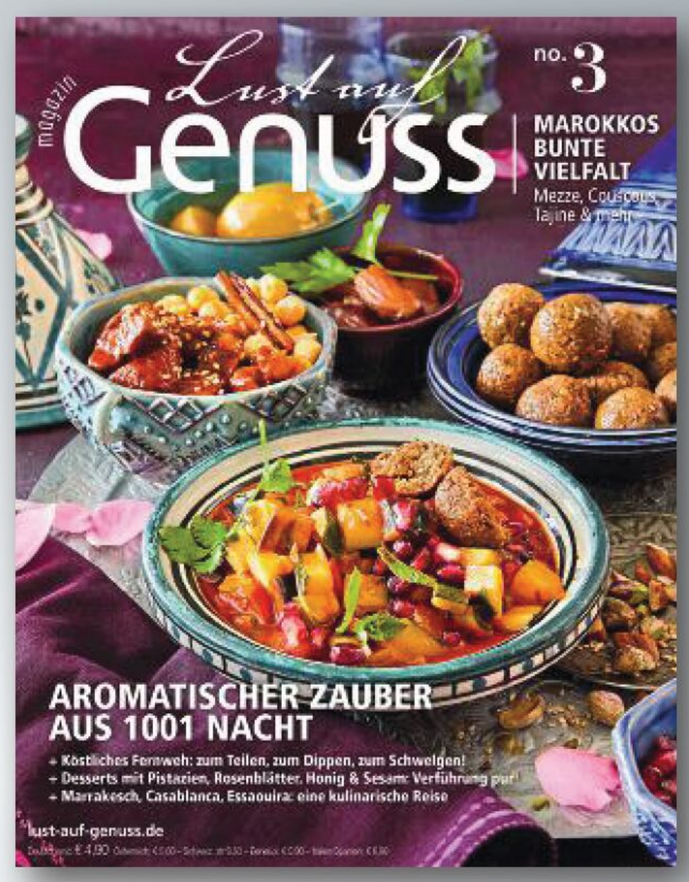
Wer Halima zuhört, bekommt automatisch Lust auf die nordafrikanische Geschmackswelt – und auf eine Reise nach Marokko. Ihr Reisetipp: „Marrakesch ist die Trend-Destination, und ich liebe diese Stadt. Das Königreich bietet aber viel mehr, beispielsweise den schönen Norden oder die älteste Stadt Marokkos, Fès, das kulturelle Herz des Landes. Dort finden sich die schönsten Handwerksmärkte des Landes.“ Auch eine Wüstenübernachtung sollte man unbedingt einplanen. Ihr Lieblingsort ist jedoch das Fischerdorf Taghazout, nördlich von Agadir an der Atlantikküste, das für Yoga und Surfen beliebt ist. Ihr Restauranttipp für Marrakesch lautet „Amal“: „Dort kann man gut essen, an Kochworkshops teilnehmen und gleichzeitig die gemeinnützige Organisation dahinter unterstützen, die benachteiligten Frauen eine Ausbildung in der Gastronomie ermöglicht und ihnen damit den Einstieg in einen qualifizierten Beruf erleichtert sowie ein eigenes Einkommen sichert.

Da schließt sich der Kreis. Halima, die als Kind viele Hürden überwinden musste, erlebte später Liebe, Unterstützung und ein Umfeld, das ihr half, ihre Stärke zu finden. Heute möchte sie etwas von dem zurückgeben, was sie erhalten hat. „Ich wünsche mir, dass auch andere Frauen trotz aller Widrigkeiten ihren eigenen Weg gehen können“, sagt sie. Zusammen mit Freunden setzt sie sich in Düsseldorf für soziale Projekte ein, die Flüchtlingskindern und deren Familien, Frauenhäusern und Obdachlosen zugutekommen. Auch ihr eigener Weg ist noch lange nicht zu Ende. Sie plant eine eigene Produktlinie und schreibt derzeit an ihrem ersten Kochbuch.

Jutta Lemcke

magazin **Lust auf Genuss**

13 AUSGABEN + WMF AMBIENT SEKT- UND WEINKÜHLER SICHERN!



+



▸ Nr.: BD08

WMF Ambient Sekt -und Weinkühler

Mit dem WMF Ambient Sekt- und Weinkühler können Sie ab jetzt Ihren Wein, Sekt oder Champagner auf elegante und stilvolle Weise kühlen. Die LED-Beleuchtung an der Ober- und Unterseite sorgt für einen effektvollen, dekorativen Touch.

- Edelstahlgehäuse aus hochwertigem Cromargan®
- bietet Platz für Wein,- Sekt- und Chamapgnerflaschen mit einem Durchmesser von bis zu 9,2 cm
- LED-Beleuchtung an der Ober- und Unterseite
- drei Helligkeitsstufen

13 Ausgaben Lust auf Genuss	63,70 €*
+ WMF Sekt- und Weinkühler	89,99 €*
= Regulärer Preis	153,69 €*
Ihre Ersparnis (gegenüber Handel/UVP)	52,69 €*
Sie bezahlen nur	**101,00 €***

Sie sparen **34%** ggü. UVP/Handel *

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de

Per Telefon: +49 781 6396535**

LAG1PRE / LAG1PRG

EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

Im Paket enthalten ist eine WMF Ambient Sekt & Weinkühler im Wert von 89,99 €*.

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: +49 781 6396100**. Namens-, Adress-und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs-und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz *Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. **Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen

ZAUBER AUS 1001 NACHT

Auf den landestypischen Souks in den belebten Straßen kleiner Dörfer und großer Städte wird gefeilscht, gekauft und geschlemmt. Spezialitäten wie Pastilla, Bissara und verschiedenste Gerichte mit Lamm schenken einen kleinen Einblick in diese märchenhafte Welt

Hülsenfrüchtesuppe mit frischem Fladenbrot

Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander verfeinern die wärmende Suppe aus Kichererbsen und roten Linsen. Das frisch gebackene Brot dazu schmeckt einfach himmlisch!

REZEPT AUF SEITE 66

Lamm-Meatballs, Linsensalat und Zimtjoghurt

Die gelungene Kombination dieses köstlichen Trios entführt in eine neue Geschmackswelt. Unbedingt ausprobieren!

REZEPT AUF SEITE 66

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (8)

Blumenkohl-Ziegenkäse-Pastilla

Mal mit Hähnchen, mal mit Taube gefüllt findet man die traditionelle Pastete von Fès bis Marrakesch an jeder Ecke. Unsere Version überzeugt mit Gemüse und der Schärfe von Harissa und Pul Biber.

REZEPT AUF SEITE 67

KREATIV IN SZENE GESETZT



Würzige Kartoffelküchlein mit homemade Harissa

Grandios dazu schmecken Datteln, die mit ihrer Süße Balance schenken und der perfekte Gegenspieler sind.

REZEPT AUF SEITE 67

Bissara

Geröstete Pistazien, Ziegenkäse und Dill toppen die cremige Bohnensuppe. Grüne Oliven und warmes Fladenbrot ergänzen gekonnt.

REZEPT AUF SEITE 67

FÜR ECHTE GENIESSER

Geschmortes Lamm mit Hummus und Feigen

Ganze vier Stunden gart das Fleisch im Sud mit jeder Menge Kräutern und Gewürzen. So entsteht butterzartes Pulled Lamb, das bei jedem Bissen pure Freude bereitet.

REZEPT AUF SEITE 68

Fisch-Kebabs mit Pommes und Chermoula-Mayo

Bunter, geschmackvoller, raffinierter: Die nordafrikanische Version von Fish and Chips beeindruckt alle!

REZEPT AUF SEITE 68

Rindfleisch-Pies

Die mit Schmorfleisch, Couscous, Mandeln, Trockenobst und Feta gefüllten Mini-Pastillas backen im Muffinblech goldbraun. So einfach und so gut!

REZEPT AUF SEITE 69

FASTFOOD DE LUXE

Lammhackbällchen in scharfer Tomatensauce

Holziger Zimt, feurige Chili und frischer Zitronensaft schenken der Sauce einen genialen Twist. Mit dem fluffigen Fladenbrot kann auch der letzte Rest aus der Schale getunkt werden. Yummy!

REZEPT AUF SEITE 69

GLÜCK ZUM LÖFFELN

Palmfruchtsuppe mit Rauchaubergine

In der samtigen Suppe stecken lauter Geheimzutaten wie Röstzwiebeln, Kürbiskerne und geräuchertes Paprikapulver. Allein der Duft entführt unsere Sinne in die Ferne.

REZEPT AUF SEITE 69

Fotos: StockFood/Ian Garlick; burdafood.net/Ulrike Holsten

Streetfood: Schlemmen wie auf den

Harissa zubereiten

So macht man den scharfen Dip zu den Kartoffelküchlein (siehe Rezept rechts): Knoblauch und Zwiebeln abziehen und wie auch die Chilis grob hacken. Zitrone heiß waschen und trocken reiben, einen großen Streifen Schale abziehen (geht gut mit einem Sparschäler). Olivenöl in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten samt Koriander, Kreuzkümmel, Paprika und Tomatenmark ca. 6 Minuten darin andünsten. 100 ml Wasser angießen, aufkochen. Die Hitze reduzieren, alles ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Harissa fein pürieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 80/81



Hülsenfrüchtesuppe mit frischem Fladenbrot

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
plus Warte-/Gehzeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS FLADENBROT
130 ml Milch
450 g Weizenmehl (Type 405)
und etwas Mehl zum Arbeiten
2 TL Trockenhefe
3 TL Meersalz
1 TL Backpulver
2 TL Sonnenblumenöl
130–150 ml Joghurt
1 Ei (Größe M)
1 TL Thymianblättchen (ersatzweise getrockneten Thymian nehmen)
je 1 TL schwarze und helle Sesamsamen (oder ersatzweise anstelle des schwarzen Sesams Schwarzkümmelsamen verwenden)

FÜR DIE SUPPE
200 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
200 g rote Linsen
3 EL Bratöl
1 TL gemahlene Kurkuma
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlene Korianderkörner
250 g Dosentomaten (Abtropfgewicht), 1,2 l Gemüsebrühe
265 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht), Salz, Pfeffer
1 Handvoll geröstete Pistazienkerne in der Schale
2 EL Dillspitzen
1 Handvoll Petersilienblätter
1–2 TL Pul Biber (pikant-scharfe Würzmischung; ersatzweise Paprikapulver und/oder Chiliflocken)
4 TL Arganöl (siehe auch die Info am Ende des Rezeptes; ersatzweise stattdessen Olivenöl verwenden)

1 Für die Fladenbrote Milch, Mehl, Hefe, 2 TL Meersalz, Backpulver, Sonnenblumenöl, Joghurt und Ei zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Danach auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu 2 gleich großen Fladen formen. Teiglinge nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

2 Thymian, Sesam, restliches Meersalz (1 TL) auf die Fladen streuen, Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 90 Minuten gehen lassen. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fladenbrote im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch abziehen, wie die Chili in grobe Stücke schneiden. Linsen gründlich abbrausen.

4 Bratöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Linsen, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander unterrühren. Tomaten (in der Dose evtl. bereits etwas zerkleinern) und Brühe angießen, aufkochen. Hitze reduzieren, alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

5 Deckel abnehmen. Kichererbsen im Sieb ebenfalls gründlich abbrausen, hinzufügen und noch 15 Minuten köcheln. Hitze ausstellen und das Ganze mit dem Mixstab kurz pürieren, sodass die Suppe leicht bindet. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Pistazien schälen, hacken. Dill- und Petersilienblättchen abzupfen, ebenfalls hacken. Suppe in Teller verteilen, mit Pistazien, Kräutern, Pul Biber garnieren und mit je 1 TL Arganöl beträufeln. Suppe servieren und die frisch gebackenen Fladenbrote dazureichen.

Tipp: Noch mehr Rezepte, wie Sie typisch marokkanisches Brot zu Hause selbst nachbacken können, siehe ab Seite 50.

Info: Arganöl, auch das Gold Marokkos genannt, ist vielen hierzulande allenfalls durch die Verwendung in hochwertigen Kosmetika bekannt. Dabei ist Arganöl auch ein äußerst exquisites Speiseöl, das durch einen besonders hohen Gehalt an wichtigen Fett- und Linolsäuren punktet. Bis aus den Samen der dornigen Arganbäume dieses wohlschmeckende Speiseöl entsteht, ist ein äußerst aufwendiger Prozess nötig, den traditionell vor allem Frauen ausführen. Teuer ist Arganöl auch deswegen, weil für nur einen halben Liter die Ernte von bis zu drei Bäumen benötigt wird.



Lamm-Meatballs, Linsensalat und Zimtjoghurt

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

30 g Pinienkerne
1 TL Kreuzkümmelsamen
100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
80 g Rosinen, 600 g Lammhackfleisch
1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer
150 g Berglinsen
150 g große Cannellini-Bohnenkerne
100 g grüne Spitzpaprikaschoten
2 Lauchzwiebeln, 2 Datteln
1 EL Harissa (scharfe Chilipaste; ein Rezept dafür siehe links)
20 ml Olivenöl, 2 EL Apfelessig
1 EL Dattelsirup, 50 g Granatapfelkerne, 1 Bio-Limette
200 g griechischer Joghurt
½ TL gem. Zimt, Meersalz, 4 EL Bratöl, evtl. Koriander oder Petersilie

1 Pinienkerne und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und wie die Rosinen fein hacken. Vorbereitete Zutaten mit Hackfleisch und Tomatenmark gründlich vermengen, salzen, pfeffern. 8 gleich große Bällchen daraus formen, diese zugedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2 Inzwischen Linsen nach Packungsangabe in Wasser gar kochen. Bohnen abgießen, abbrausen. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen, klein schneiden. Datteln klein hacken. Alles mit Harissa, Olivenöl, Essig, Dattelsirup, Granatapfelkernen mischen. Linsensalat mit Salz, Pfeffer abschmecken.

3 Limette heiß waschen, trocken tupfen. 1 TL Schale abreiben, Saft auspressen. Schale und Saft mit Joghurt und Zimt verrühren. Zimtjoghurt mit etwas Meersalz würzen.

4 Bratöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten rundum gar braten. Evtl. mit Kräutern garnieren und mit Linsensalat und Joghurt servieren.

bunten Märkten von Marokko



Blumenkohl-Ziegenkäse-Pastilla

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 85 Minuten
Zutaten für 1 Springform (Ø 24 cm), ergibt 8–12 Stücke

700 g Blumenkohlröschen, Salz
2 gehäufte EL Harissa (wer es nicht so scharf mag, nimmt weniger)
2 EL Olivenöl und Öl für die Form
150 g Ziegenkäse
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll glatte Petersilienblätter
100 g Butter, 75 g Mehl und Mehl für die Form, 640 ml Milch, Pfeffer
6 Filoteigblätter, 1 EL Pul Biber

1 Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen (evtl. noch auf Küchenpapier legen) und mit Harissa und Öl mischen. Ziegenkäse grob reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie hacken.

2 Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zügig einrühren. Milch bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren dazugießen, aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Käseraspel und Knoblauch unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Petersilie und Harissa-Kohl untermischen.

3 Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform einfetten, mit etwas Mehl ausstreuen. Form mit Filoteig auslegen (Teigblätter versetzt übereinanderlegen, 2–3 sollen über den Formrand überhängen), Füllung daraufgeben und die überstehenden Teigblätter zur Mitte hin zusammenklappen.

4 Pastilla mit Pul Biber bestreuen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Dann Springformrand vorsichtig abnehmen, Pastilla in ca. 20 Minuten fertig backen.

Tipp: nach Belieben noch 1–2 grüne Chilis (in Ringe geschnitten) zum individuellen Nachschärfen und Pistazienkerne zum Knabbern dazuservieren.



Würzige Kartoffelküchlein mit homemade Harissa

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

4 Knoblauchzehen
100 g rote Zwiebeln, 2–4 Chilischoten
1 Bio-Zitrone, 6 EL Olivenöl
1 TL Korianderkörner, ½ TL Kreuzkümmelsamen, 2 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 EL Tomatenmark
400 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 6 große Datteln (entsteint)
1 EL Arganöl, 200 g weiße Bohnenkerne (Dose), 100 g Babyspinat
Pfeffer, 1 Bund Koriandergrün
1 EL Fenchelsamen
3 TL gem. Kurkuma, 2 TL Chiliflocken
100 g Weizenmehl, 1 TL Backpulver
1 Ei (Größe M), 4 EL Brätöl

1 Harissa zubereiten (gerne bereits am Vortag): Wie man das macht, siehe ganz links.

2 Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Inzwischen von der Zitrone 1 TL Zitronenschale fein abreiben. Datteln grob hacken, mit Arganöl und Zitronenabrieb vermengen. Bohnen abgießen, abbrausen. Spinat putzen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen. Danach mit Bohnen und Spinat zerstampfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Koriandergrün (bis auf etwas zum Garnieren) hacken. Fenchelsamen in Pfanne ohne Fett rösten. Beides mit Kurkuma, Chiliflocken, Mehl, Backpulver und Ei zum Kartoffel-Mix geben. Gut vermengen, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Bratöl in beschichteter Pfanne erhitzen, je 1 gehäuften EL Kartoffelmasse hineingeben, leicht flach drücken. Küchlein bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, mit Pfannenwender vorsichtig umdrehen und in 2–3 Minuten fertig braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Küchlein mit Koriander garnieren und mit Datteln und Harissa anrichten.



Bissara

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

200 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
400 g Fava-Bohnen (Dose, Abtropfgewicht; siehe auch die Info links auf Seite 68), 3 EL Bratöl
½ TL gemahlene Kurkuma
ca. 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Cayennepfeffer
ca. 1,2 l kräftige Gemüsebrühe
30 g geschälte Pistazien
4 EL Olivenöl, 1 TL Harissa (scharfe Chilipaste; ein Rezept dafür siehe ganz links), 250 g Ziegen-Feta
4 kleine Fladenbrote (z. B. Pita-Brote), Salz, Pfeffer
1 EL Dillspitzen
100 g grüne Oliven

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides grob hacken. Bohnenkerne abgießen, im Sieb gründlich abbrausen.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Bohnen, Kurkuma, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer unterrühren. Brühe dazugießen und kurz aufkochen. Dann alles zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen die Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Olivenöl mit Harissa verrühren. Die Hälfte des Ziegenkäses in kleine Stücke brechen. Das Brot toasten bzw. erwärmen.

4 Restlichen Ziegenkäse in die Suppe bröseln, alles fein pürieren (evtl. noch etwas Brühe zufügen, sollte die Suppe zu dickflüssig sein). Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller oder Schalen verteilen. Mit Dill, Pistazien und Ziegenkäse garnieren, mit Harissa-Öl beträufeln und mit warmem Brot sowie Oliven servieren.

Fischspieße, Hackbällchen, cremige

Info: Fava-Bohnen

Aus denen kocht man in Marokko eine der beliebtesten Suppen des Landes: Bissara (unser Rezept dazu siehe auf der vorherigen Seite). Hauptbestandteil einer Bissara sind meist Fava-Bohnen – hierzulande auch unter den wenig schmeichelhaften Namen Saubohnen oder Dicke Bohnen bekannt. Weil frische Fava-Bohnen über ihrem grünen Kern ein zähes Häutchen haben (das man erst mühsam entfernen müsste), wird meist Dosen- oder Trockenware für die Suppe verwendet. Getrocknete Bohnen sollten Sie über Nacht in reichlich Wasser einweichen.



Geschmortes Lamm mit Hummus und Feigen

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 ½ Stunden
davon Schmorzeit: 4 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Sumach, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, 1 EL gem. Kreuzkümmel
1 EL Pul Biber, je 1 EL getr. Thymian und Oregano, 80 ml Olivenöl
1 kg Lammkeule ohne Knochen
100 ml kräftige Gemüsebrühe
265 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
2 Knoblauchzehen, 1 grüne Chilischote, 180 g Tahini (Sesampaste)
4 EL Zitronensaft, Salz
1 Handvoll Koriandergrün
½ TL Ras el-Hanout, 4 reife Feigen
1 gehäufter EL gesalzene Butter
2 EL Sonnenblumenkerne
30 g Granatapfelkerne
frische Minze und glatte Petersilie

1 Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Gewürze, Kräuter und 4 EL Öl verrühren. Fleisch damit rundum gründlich einreiben, samt Brühe in einen Schmortopf geben und zugedeckt im Ofen auf der untersten Schiene 4 Stunden garen.

2 Inzwischen Kichererbsen abgießen, abbrausen. Knoblauch abziehen, Chili grob hacken. Alles (bis auf 2 EL Kichererbsen) mit Tahini, Zitronensaft, ca. ½ TL Salz sowie 100 ml warmem Wasser fein pürieren.

3 Koriander fein hacken, in eine kleine Schüssel geben, Ras el-Hanout in eine zweite. Restliches Öl erwärmen, je zur Hälfte darübergießen. Feigen leicht zerdrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Feigen darin ca. 2 Minuten pro Seite leicht karamellisieren. Sonnenblumenkerne zufügen, unterschwenken. Lamm aus dem Ofen nehmen, mit 2 Gabeln mundgerecht zerteilen.

4 Hummus, Lamm und Feigen samt Kernen anrichten. Beide Öle darüberträufeln. Mit übrigen Kichererbsen, Granatapfelkernen, Minze sowie Petersilie garnieren.



Fisch-Kebabs mit Pommes und Chermoula-Mayo

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 110 Minuten
plus Marinierzeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 TL Fenchelsamen
2 TL Kreuzkümmelsamen
2 EL Dillspitzen
1 Handvoll Petersilienblätter
10 Minzeblätter
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
800 g Bonito-Filet (siehe dazu auch die Info unter dem Rezept)
2 Knoblauchzehen sowie 1 Knoblauchknolle fürs Frittieröl
1 großes Bund frischer Koriander
1 Chilischote
½ Salzzitrone (gibt es eingelegt bzw. im Glas in Feinkostläden; ein Rezept zum Selbermachen finden Sie auf Seite 26)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Zitronensaft
6–8 EL Mayonnaise
1 kg mehligkochende Kartoffeln
2 TL Meersalz
½ TL Chiliflocken
ca. 700 ml Frittieröl, 1 Limette

1 Fenchel- und Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne ohne Fett anrösten und danach grob zermahlen bzw. mörsern. Dill, Petersilie und Minze fein hacken. Alles zusammen mit dem rosenscharfen Paprikapulver, der Hälfte des geräucherten Paprikapulvers sowie mit 2 EL Olivenöl gut vermischen. Die Kräutermarinade mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Diese vorsichtig unter die Kräutermarinade heben und zugedeckt für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3 Inzwischen 2 Knoblauchzehen abziehen und wie den Koriander, die Chilischote sowie die Salzzitrone grob hacken. Danach mit Kreuzkümmelpulver, restlichem geräucherten Paprikapulver, Zitronensaft und dem übrigen Olivenöl (6 EL) fein pürieren. Die Chermoula-Würzmischung mit der Mayonnaise verrühren und die Chermoula-Mayo mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kartoffeln gründlich waschen und in lange dicke Stifte schneiden. Diese für 2 Stunden in kaltes Wasser legen, sie sollten davon bedeckt sein.

5 Meersalz mit Chiliflocken mischen.

6 Kartoffeln abgießen und in / mit einem Küchenhandtuch trocken rubbeln. Knoblauchknolle halbieren, zusammen mit dem Frittieröl auf 160–170 Grad erhitzen. Die Kartoffelstifte portionsweise darin vorfrittieren, im ersten Durchgang sollen sie weich werden und etwas Farbe annehmen. Im zweiten Durchgang die Kartoffeln dann – ebenfalls portionsweise – goldbraun und knusprig frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen.

7 Inzwischen die marinierten Fischwürfel vorsichtig auf Spieße (am besten sind lange Metallspieße) stecken.

8 Eine Grillpfanne erhitzen und die Fischspieße darin bei starker Hitze rundum ca. 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und noch ca. 1 Minute ruhen lassen. Limette halbieren, etwas Saft ausdrücken und über die Kebabs träufeln. Die Bonito-Kräuter-Kebabs mit den Pommes und der Chermoula-Mayo servieren.

Info: In Marokko mit seinen Mittelmeer- und Atlantikküsten hat Fischfang Tradition. Der Bonito oder Skipjack-Thunfisch zählt dabei zu den beliebtesten Speisefischen. Aber auch Liebhaber von Asia-Food kennen diesen begehrten Fisch und zwar in Form von hauchdünnen geräucherten Flocken, die zur Herstellung von japanischen Speisen wie etwa Dashi-Brühe verwendet werden. Wie so viele Fischarten sind die Bonito-Bestände leider teilweise überfischt, jedoch gibt der WWF-Fischratgeber für Teile des Atlantik und für den Fang via Handleinen sowie Angelleinen grünes Licht.

Suppen, das schmeckt wie im Souk!



Rindfleisch-Pies

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 1 Muffin-Form mit 12 Mulden. Ergibt 12 Pies

400 g Rindergulasch, 800 ml Rinderbrühe, 100 g Couscous
30 g blanchierte Mandelkerne
15 g Sesamsamen
20 g Sonnenblumenkerne
50 g getrocknete Aprikosen
20 g Datteln (entsteint), 50 g Feta
je 1 kleine Handvoll Korianderblätter und glatte Petersilienblätter
ca. 1 EL Harissa, Salz, Pfeffer
6 Filoteigblätter, etwas Butter und Mehl für die Formen, 2 EL Olivenöl
1 EL Pul Biber, 200 g Ziegenfrischkäse
2 EL Dill (gehackt)

1 Fleisch 3 cm groß würfeln, samt Brühe in einen Schmortopf füllen. Aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze in ca. 60 Minuten weich garen. Inzwischen Couscous mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

2 Mandeln hacken. Mandeln, 10 g Sesam und die Sonnenblumenkerne in Pfanne ohne Fett rösten. Aprikosen und Datteln hacken. Feta zerbröseln. Kräuter grob hacken.

3 Fleisch aus dem Sud heben, mit Gabeln klein zupfen und mit Couscous, Mandel-Mix, Früchten, Feta und Kräutern (bis auf etwas zum Garnieren) gut vermengen. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Fleischsud dazugeben. Masse mit Harissa, Salz, Pfeffer abschmecken. Backofen auf 200 Grad heizen.

4 Je 2 Teigblätter aufeinanderlegen. Je 12 Kreise (Ø 12 cm und Ø 6 cm) ausstechen. Formen buttern, mit Mehl bestäuben, mit großen Teigkreisen auslegen. Fleischmasse einfüllen, andrücken, mit kleinen Teigkreisen bedecken. Pies 20 Minuten backen. Fertige Pies mit Olivenöl beträufeln, mit übrigem Sesam und Pul Biber bestreuen. Ziegenkäse mit Dill, Salz, Pfeffer verrühren, mit übrigen Kräutern garnieren. Mit den Pies servieren.



Lammhackbällchen in scharfer Tomatensauce

Bild auf Seite 64

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

600 g Lammhackfleisch
1 Bio-Zitrone, 1 Handvoll Petersilie
1 Ei, gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 8 Tomaten, 2 EL Olivenöl
2 EL Harissa, 2 EL Tomatenmark
1 Zimtstange, Chiliflocken
1 Prise Zucker, 30 g Mandelblättchen

1 Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Zitronenschale abreiben und etwas Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Etwa die Hälfte zum Hackfleisch geben, das Ei ergänzen. Hack mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und ca. 20 Bällchen daraus formen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Tomaten kreuzweise einritzen, für ½ Minute in kochendes Wasser legen. Tomaten herausheben, kalt abschrecken, häuten, vierteln. Die wässrigen Kernchen entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

3 Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne im Öl glasig dünsten. Harissa und Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten. Tomatenfilets und etwas Wasser ergänzen. Zimt und Chili dazugeben, mit Salz, Zitronensaft, -abrieb, Zucker würzen. Sauce unter gelegentlichem Rühren in ca. 20 Minuten sämig einköcheln. Hackbällchen in die Sauce legen und zugedeckt in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, dabei die Bällchen zwischendurch wenden.

4 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Hackbällchen anrichten. Mit übriger Petersilie sowie Mandeln bestreuen und servieren.

Und dazu: Brot, z. B. Fladenbrot.



Palmfruchtsuppe mit Rauchaubergine

Bild auf Seite 65

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Aubergine
Salz, 2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 EL geräuchertes Paprikapulver
2 Knoblauchzehen
3 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
1 EL Tomatenmark
200 g Palmfruchtpüree (aus der Dose; gibt es in afrikanischen oder asiatischen Lebensmittelläden)
800 ml Gemüsebrühe
50 g gemahlene Kürbiskerne
Pfeffer, Chilipulver
1 EL (Soja-)Joghurt, 2 EL (Soja-)Milch
1 EL Zitronensaft

1 Die Aubergine waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel 30 Minuten in Salzwasser einweichen. Dann herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Auberginenwürfel und Rauchpaprika zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Die Mischung aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

2 Knoblauch abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Röstzwiebeln in den Topf geben. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Palmfruchtpüree sowie Brühe hinzufügen und alles ca. 5 Minuten kochen lassen. Kürbiskerne zugeben und die Suppe weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken.

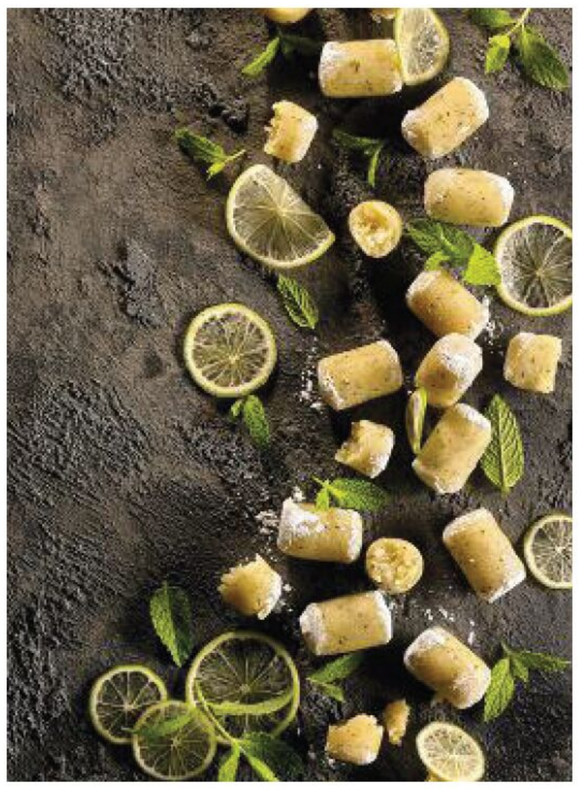
3 (Soja-)Joghurt, (Soja-)Milch und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Schälchen oder Teller verteilen, mit jeweils etwas Rauchaubergine und Creme garnieren und servieren.

MINZE

Mit ihrem unverkennbaren Aroma verfeinern die grünen Blätter Süßes wie Herzhaftes. Entdecken Sie hier vier Blitzrezepte und Wissenswertes über die marokkanische Teekultur

MOJITO-PANELLETS

Für ca. 30 Stück *40 g Schlagsahne* mit *80 g weißem Rum* erwärmen. *40 g Kartoffelpüree-Flocken* einrühren. *200 g gemahlene Mandeln, 180 g Zucker, 2 TL Limettenabrieb* und *2 EL gehackte Minze* unterrühren. Die Masse im Kühlschrank fest werden lassen. Dann zu einem langen Strang rollen und Stücke abschneiden. Stücke in *etwas Puderzucker* wälzen, auf Blech mit Backpapier verteilen. Im Ofen bei 200 Grad 4–5 Minuten backen.



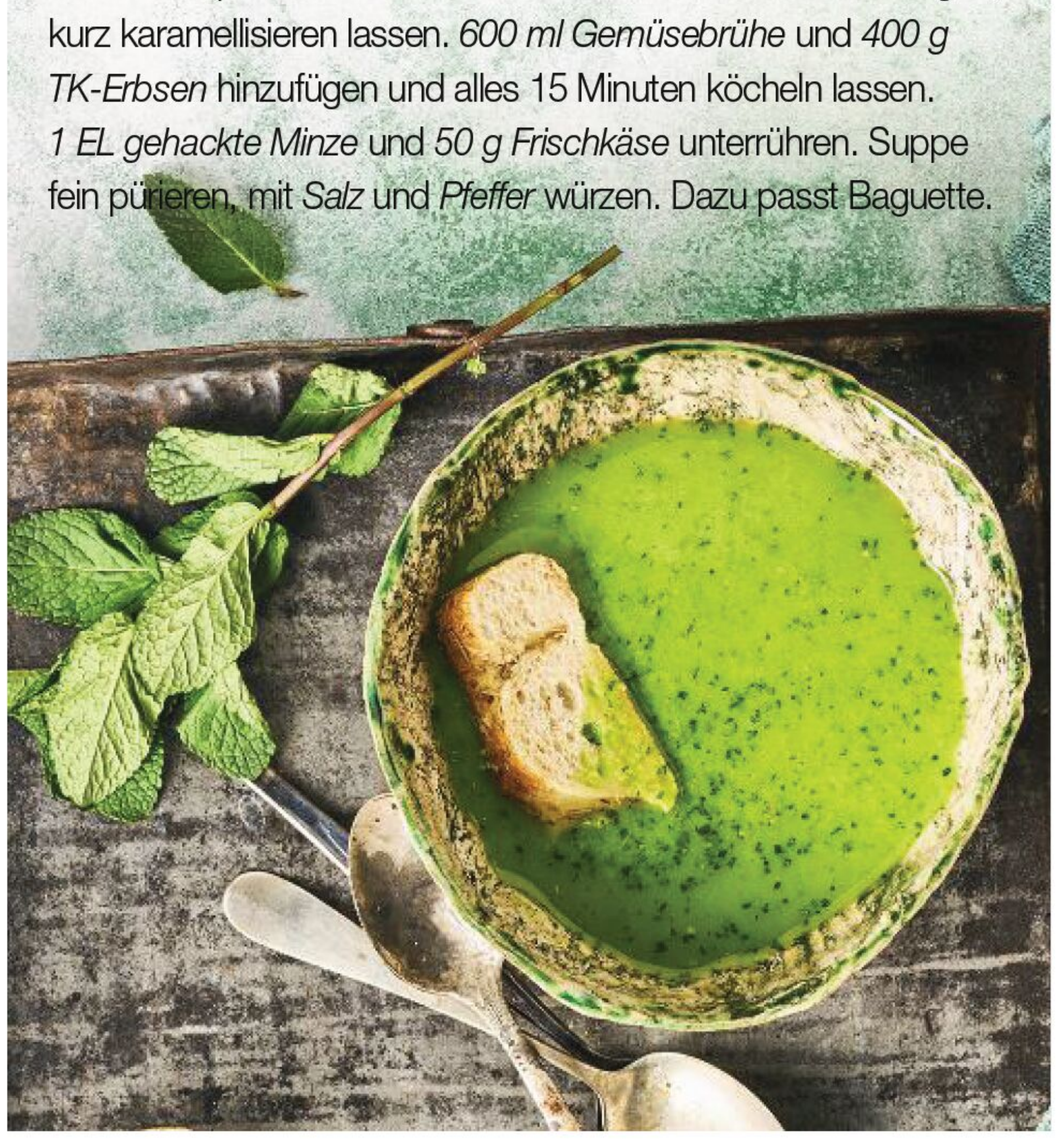


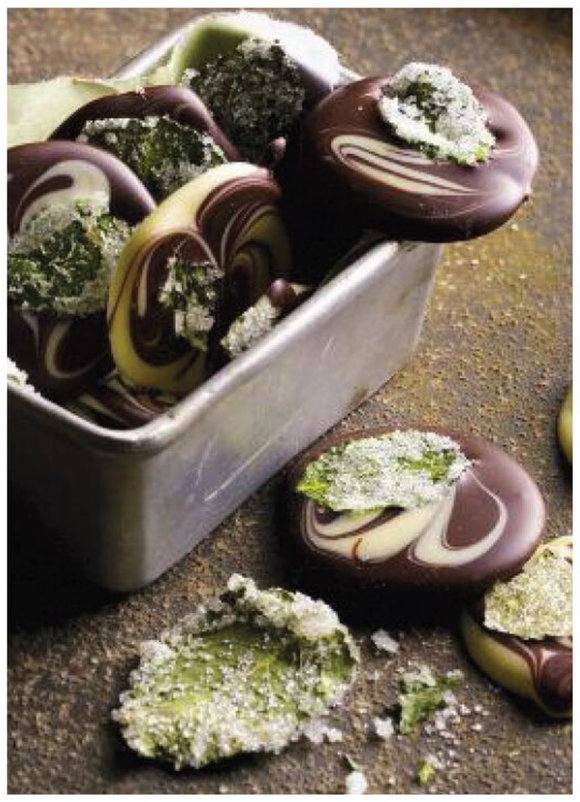
ZAZIKI

Für 4 Portionen *1 Gurke* schälen, längs halbieren, entkernen, grob raspeln. Mit *1 TL Salz* mischen, in einem Sieb 15 Minuten Wasser ziehen lassen. *250 g griechischen Joghurt* mit *1 gepressten Knoblauchzehe, je 1 EL gehackter Minze, Olivenöl und Zitronensaft* verrühren, salzen und pfeffern. Gurkenraspel ausdrücken, untermischen. Dip mit *Minzeblättchen* bestreuen.

ERBSEN-MINZ-SUPPE

Für 4 Portionen *4 Lauchzwiebeln* putzen, in Ringe schneiden und in einem Topf in *2 TL Butter* andünsten. *1 TL Zucker* hinzufügen, kurz karamellisieren lassen. *600 ml Gemüsebrühe* und *400 g TK-Erbsen* hinzufügen und alles 15 Minuten köcheln lassen. *1 EL gehackte Minze* und *50 g Frischkäse* unterrühren. Suppe fein pürieren, mit *Salz* und *Pfeffer* würzen. Dazu passt Baguette.





PFEFFER-MINZTALER

200 g weiße Kuvertüre und *200 g Zartbitterkuvertüre* separat hacken und schmelzen. *Jeweils 2 Tropfen Pfefferminzöl* einrühren. Kuvertüren in zwei Spritzbeutel mit kleiner Tülle füllen und auf Backpapier ca. 25 Taler spritzen. Mit der jeweils anderen Kuvertüre kleine Tupfen draufsetzen, mit einem Zahnstocher marmorieren. Taler beliebig garnieren und fest werden lassen. Tipp: Für kandierte Minze einige Blättchen dünn mit Eiweiß bestreichen. In Zucker wenden, trocknen lassen.

Fotos: StockFood (5)/Arjan Smalen Photography, Good Food, Mader & Schmid, PhotoCuisine, Valerie Janssen



DIE TEEKULTUR MAROKKOS

/**MAROKKANISCHE MINZE** Die auch als Nana-Minze bekannte Sorte stammt aus Nordafrika. Charakteristisch sind ihr angenehmer Duft und ihr milder Geschmack, der mit einem Hauch Süße besticht. Während Pfefferminze erfrischend und kühlend wirkt, gilt marokkanische Minze als beruhigend und wärmend. Eine bedeutende Rolle spielt sie in den traditionellen Tee-Zeremonien des Maghreb. Marokkanischer Tee ist ein Symbol der Gastfreundschaft. Die Zubereitung erfolgt von den Männern und wird zelebriert: 1 gehäuften EL grünen Tee in einen losen Teebeutel oder ein Tee-Ei füllen. In einer Kanne mit einer kleinen Menge kochendem Wasser übergießen, kurz schwenken, dann das Wasser weggießen. 1 Bund marokkanische Minze verlesen und grob abzupfen. Mit 8–10 Würfeln Zucker zum Teebeutel in die Kanne geben. Alles mit 1 l nicht mehr kochendem Wasser (ca. 85 Grad) aufgießen. Den Tee ca. 3 Minuten ziehen lassen, dabei ab und zu sanft schwenken. In Marokko ist es üblich, den Tee aus mindestens 40 cm Höhe in ein Glas einzuschenken. Das bedarf ein wenig Übung – probieren Sie es aus!

NEUE WELTEN ERKUNDEN

Couscous zählt zu den bedeutendsten Zutaten der nordafrikanischen Küche. Die kleinen Weizenperlen beeindrucken als eigenständiges Gericht sowie als Beilage zu knusprigem Hähnchen oder hausgemachten Würstchen

Cremiger Zimt-Kürbis-Couscous mit Grapefruit
Wunderbare Cremigkeit und grandioser Geschmack treffen hier aufeinander. Der Clou ist aromatisierte Milch, in der das Getreide gart.

REZEPT AUF SEITE 78



Möhren-Pinienkern-Couscous zu scharfen Rindfleischwürsten

Geschmorte Bohnen sowie ein Dressing aus Olivenöl, Zitronen- und Orangensaft komplettieren die vollmundige Bowl.

REZEPT AUF SEITE 78

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (2)



Chermoula-Couscous zu Brathähnchen

Die Hühnerhaut wird mit einer pikanten Würzpaste eingerieben. Beim Braten entwickeln Tomate, Paprika und Chili im stimmigen Zusammenspiel ihre ganze Power.

REZEPT AUF SEITE 79

GENUSS FÜR ALLE SINNE

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (li.); StockFood/Lucy Parissi

Mandel-Couscous zu Zwiebel-Rindfleischtopf

Couscous ist die perfekte Beilage zu Fleischgerichten. In dieser Kreation umschmeichelt er geschnetzeltes Rind mit Kichererbsen und Mandelblättchen.

REZEPT AUF SEITE 79

KÖSTLICH KOMBINIERT



Klassischer Minz-Couscous zu Hühnerkeulen

Oliven, Datteln und eine lauwarme Safran-Joghurt-Sauce umrahmen die knusprig gebackenen Hähnchenteile.

REZEPT AUF SEITE 79

Foto: StockFood/Are Media

Pure Frühjahrs-Freude



Foto: Gartenbildagentur Friedrich Strauss/Ulrike Koeb

Ab dem 7.2.2025 im Handel!

Verkaufsstellen unter mykiosk.com

Oder einfach online bestellen unter www.meine-zeitschrift.de und amazon

mein schönes Land

Feines mit Couscous, den Getreide-

Reich an Tradition

Nahezu kein Familienfest, keine religiöse Zeremonie ohne Couscous – das trifft für Marokko immer noch zu. Die Bedeutung dieses Gerichts (nicht nur die Grundzutat aus Getreidekörnchen, auch die damit gekochte Speise nennt sich so) wird unterstrichen durch die Aufnahme des Couscous in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes im Jahr 2020. Dabei ist Couscous trotz aller Tradition doch im besten Sinne auch modernes orientalisches Fastfood. Denn seine Instant-Varianten, die es auch bei uns zu kaufen gibt, sind in nur 10 Minuten servierfertig.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 80/81



Cremiger Zimt-Kürbis-Couscous mit Grapefruit

Bild auf Seite 72

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende)
400 g Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch
¼ TL gemahlener Zimt
50 g Rosinen
450 ml Milch
200 g Couscous
1 pinkfarbene Grapefruit
100 g Baby-Spinat, 1 Limette
100 g Naturjoghurt, Salz
700 ml Frittieröl, Pfeffer
1 EL Sumach (säuerlich-erfrischendes Gewürzpulver)

1 Kartoffeln gründlich waschen und idealerweise schon am Vortag weich kochen. Nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

2 Kürbis in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit Zimt, Rosinen und Milch aufkochen. Dann zugedeckt bei niedriger Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Heiße Kürbis-Milch-Mischung über den Couscous gießen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

3 Inzwischen Grapefruit gründlich schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen, trocken schütteln. Limette auspressen und den Saft mit dem Joghurt verrühren, diesen mit Salz abschmecken.

4 Kalte Kartoffeln schälen und grob reiben. Frittieröl auf 160–170 Grad erhitzen. Die Kartoffelraspel darin portionsweise goldbraun frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

5 Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einer Platte anrichten. Grapefruit und Spinat dazugeben, mit Sumach bestreuen. Joghurt und die Kartoffel-Crumbs darüberstreuen und alles servieren.



Möhren-Pinienkern-Couscous zu scharfen Rindfleischwürsten

Bild auf Seite 73

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: ca. 3 Meter Naturdarm/Saitling vom Lamm (beim Fleischer vorbestellen oder online besorgen); Fleischwolf mit Wurstfüll-Tülle

FÜR DIE WÜRSTE

4–6 Knoblauchzehen
1 große Handvoll Korianderblätter
1 Handvoll Oregano- oder Thymianblättchen
850 g Rinderhackfleisch
3 EL rosenscharfes Paprikapulver
2 TL Cayennepfeffer
2 TL Chilipulver (oder fein zerbröselte getrocknete Chilischoten)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel oder gemahlener Koriander
2 EL Fenchelsamen (fein gehackt)
3 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

FÜR BOHNEN UND COUSCOUS

250 g Zwiebeln
340 g Dicke Bohnenkerne bzw. Fava-Bohnenkerne (aus dem Glas, abgetropft gewogen)
6 EL Bratöl
1–2 TL Tomatenmark, 1 Zimtstange
1 grüne Chilischote
850 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, 500 g Möhren
250 g Couscous
40 g Pinienkerne (geschält)
1 Bio-Zitrone
1 Bio-Orange, 1 EL Olivenöl
1 große Handvoll Korianderblätter

1 Wurstpelle ca. 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Kräuterblättchen abzupfen und sehr fein hacken. Knoblauch und Kräuter mit Hackfleisch, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel oder Koriander, gehackten Fenchelsamen sowie Tomatenmark gründlich vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 Die gewürzte Hackmasse in einen Fleischwolf füllen, eine mittlere Fülltülle aufsetzen und den Wurstsaitling auf die Tülle fädeln. Wurstmasse vorsichtig hineinpressen. Die Würste herstellen, indem man die gefüllte Pelle jeweils nach 12–15 cm abdreht und abschneidet. Würste für ca. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

3 Inzwischen 150 g Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Bohnen abgießen, gründlich abbrausen. 2 EL Bratöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze glasig dünsten. Bohnen, Tomatenmark, Zimt und Chili unterrühren. Mit 250 ml Brühe ablöschen, kurz aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Geschmorte Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Möhren schälen und übrige 100 g Zwiebeln abziehen. Beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in der restlichen Brühe (600 ml) ca. 10 Minuten köcheln. Anschließend über den Couscous gießen, diesen zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

5 Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Öl anrösten. Zitrone und Orange heiß waschen, trocken reiben und jeweils 1 EL Schale fein abreiben. Saft aus beiden Zitrusfrüchten auspressen.

6 Couscous mit einer Gabel auflockern. Pinienkerne, Zitrusfrüchteabrieb sowie -saft und Olivenöl darunterrühren. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Übrige 4 EL Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Rindfleischwürstchen darin bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 10 Minuten rundherum gar braten.

8 Couscous, geschmorte Bohnen und die Würstchen auf die Teller verteilen. Mit frischem Koriander garnieren und servieren.

Tipp: Anstelle der scharfen Rindfleischwürstchen können Sie auch Merguez zum Couscous servieren. Auf Seite 24 finden Sie ein Rezept, wie Sie diese Lammfleischwürstchen auch selber herstellen können.

Perlen der Küchen Nordafrikas



Chermoula-Couscous zu Brathähnchen

Bild auf Seite 74

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

4 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchknolle sowie noch 2–3 Knoblauchzehen für den Couscous, 1 EL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 EL Cayennepfeffer, 1 EL Pul Biber
1 TL Meersalz, Pfeffer
1 Hähnchen (mit ca. 1,4 kg, küchenfertig), 3 Sternanise
6 Stängel Basilikum, 250 g Couscous
1 Handvoll Korianderblätter
1 Bio-Zitrone, ca. 80 ml Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, ca. 50 g Mandelkerne
ca. 100 g geschälte Pistazien
1 kleine Bio-Orange

1 Backofen auf 200 Grad heizen. Zwiebeln abziehen, Knoblauchknolle vierteln. Tomatenmark mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Pul Biber, Meersalz, 1 TL Pfeffer vermengen.

2 Hähnchen abbrausen, trocken tupfen, mit der Würzpaste einreiben. Huhn, Zwiebeln, Knoblauchknolle, Anis, 5 Basilikumstiele und 100 ml Wasser in einen Schmortopf geben. Zugedeckt im Ofen 2 Stunden garen.

3 Inzwischen Couscous in eine Schüssel streuen, mit 300–400 ml kochend heißem Wasser übergießen. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Übrigen Knoblauch abziehen und wie den Koriander sehr fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. 1 EL Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

4 Couscous mit Gabel auflockern. Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver und die vorbereiteten Zutaten unterheben. Chermoula-Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Mandeln und Pistazien hacken, in Pfanne ohne Fett rösten. Orange in Scheiben schneiden. Couscous damit und mit übrigem Basilikum garnieren. Mit Hähnchen servieren.



Mandel-Couscous zu Zwiebel-Rindfleischtopf

Bild auf Seite 75

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

4 Zwiebeln
1 kg Rindfleisch (mit Fettanteil, z. B. aus dem Nacken)
4 Knoblauchzehen
2 EL Butter
2 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
250 ml Rinderbrühe
400 g Kichererbsen (Dose)
1 Msp. Cayennepfeffer
40 g Mandelblättchen, 200 g Couscous, 200 ml Gemüsebrühe
2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
2 TL Koriandergrün (geschnitten)
2 TL glatte Petersilie (geschnitten)

1 Zwiebeln abziehen und würfeln. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken.

2 Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Fleisch samt Knoblauch, Gewürzen und je ca. ½ TL Salz und Pfeffer dazugeben. Verrühren und die Brühe angießen. Aufkochen und zugedeckt bei niedriger Temperatur etwa 1 Stunde garen, bis das Fleisch weich und mürbe ist.

3 Die abgetropften Kichererbsen hinzufügen, Rindfleischtopf noch ca. 10 Minuten offen einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

4 Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Couscous in einer Schüssel mit kochend heißer Brühe übergießen, 20 Minuten ziehen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern, dann auf einer Platte anrichten. Fleisch samt Sauce darauf verteilen. Alles mit Zitronenabrieb, Mandeln, Koriander sowie Petersilie bestreuen und servieren.



Klassischer Minz-Couscous zu Hühnerkeulen

Bild auf Seite 76

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 getrocknete Chilischote
½ TL Korianderkörner
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL weiße Pfefferkörner (im Mörser zerstoßen), ½ TL Paprikapulver (edelsüß), ½ TL gemahlener Zimt
1 TL Zitronensalz (feines Meersalz, mit Bio-Zitronenabrieb vermischt)
2 EL Olivenöl, 4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g), 10 Datteln
60 g Oliven (grün oder schwarz)
400 ml Geflügelbrühe, 2 EL Milch
1 Döschen Safran (0,1 g)
1 Knoblauchzehe, 250 g Joghurt
1–2 EL Limettensaft
200 g Couscous (instant)
Salz, 1 Handvoll Minze

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Chili, Koriander, Kreuzkümmel und Pfeffer fein mörsern. Mit Paprika, Zimt, Zitronensalz und Öl verrühren. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit dem Würzöl einreiben.

2 Datteln halbieren und entsteinen. Die Oliven abtropfen lassen. Die Hähnchenteile auf einem tiefen Backblech verteilen, Oliven und Datteln dazugeben, Brühe angießen. Alles im Ofen ca. 1 Stunde schmoren lassen.

3 Inzwischen Milch erhitzen, Safran einrühren. Neben dem Herd ca. 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Joghurt dazugeben, alles glatt rühren und mit Limettensaft abschmecken.

4 Couscous mit ¼ TL Salz mischen, mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Minzeblätter abzupfen, grob zerschneiden und unter den Couscous mischen. Hähnchen mit Joghurtsauce und Couscous servieren.



„Knackig frische und blumige Weine zu aromatischer Küche“

Sommelière Christina Hilker

Traditionelle Gerichte, typische Zubereitungsarten – und spannende neue Interpretationen. Dafür lieben wir die marokkanische Küche. Ob Couscous, Mezze, Tajine oder Streetfood – diese Weine beleben und befeuern die aromatischen und gewürzintensiven Gerichte Marokkos mit viel Frucht und Säure perfekt.

STARKE WEINE, DIE AROMEN TRAGEN



MEZZE

1 TROPISCH

2023 Sauvignon Blanc trocken „Cellarius“ Weinkonvent Dürrenzimmern eG, Württemberg

Neben Zitronengras finden wir fruchtige Aromen v on Pfirsich, Holunder und Maracuja – unkomplizierter Genuss zu Püree aus weißen Bohnen mit Salzzitronen-Tahini (S. 16) oder Frittierte Calamari mit Gurken-Minz-Dip (S. 21). Um 7,50 Euro, z. B. über **www.weinkonvent-duerrenzimmern.de**



2 RAUCHIG

2023 The Smoking Flamingo, Eva Vollmer Weine, Mainz, Rheinhessen

Ein besonderer Rosé, genau wie die Winzerin, die ihn schuf. Kraftvoll vereinen sich rauchige Aromen mit Wildkirsche und Pfeffer – eine Wucht zu Grillpaprika und Tomaten im Rote-Bete-Dressing (S. 13) und Auberginen-Tomaten-Mus mit gerösteten Kernen (S. 20). Um 14,50 Euro, etwa über **www.evavollmer-wein.de**

TAGINES

3 FRISCH

Blauer Wildbacher Rosé Lyserød, Wein und Sektmanufaktur Strohmeier, Steiermark, Österreich

Dieser biodynamische Rosé überzeugt mit knackiger Frische, roten Johannisbeeren und Rhabarber zu Gemüse-Tajine mit Walnuss-Falafeln (S. 33) und Seafood-Tajine mit Granatapfel-Topping (S. 35). Um 25 Euro, z. B. über **www.weingood.de**

4 EXOTISCH

2023 Les Vignes du Precheur, Domaine Weinbach, Elsass, Frankreich

Die Reben des Pastors sind ein alter Mischsatz, wie früher üblich im Elsass. Mit exotischer Fülle und Dichte eine Wonne zu Hähnchen-Tajine mit gefülltem Pita-Brot (S. 34) oder Enten-Tajine mit Feigen, Datteln, Mandeln und Zimt (S. 37). Um 27,50 Euro, etwa über **wwww.gute-weine.de**

BROTE

5 WÜRZIG

2022 Domaine de Sahari Gris Du Maroc, Guerrouane AOG

Eindrucksvoller Rosé aus Marokko, mit weißen Blüten und ein Hauch Gewürze, ein duftiger Genuss zu Krichlat mit Granatapfel-Bete-Relish (S. 49) oder Harcha mit Walnuss-Pesto (S. 46). Um 9 Euro, etwa über **www.hawesko.de**



STREETFOOD

6 KOMPLEX

Smiley Chenin Blanc WO, Silwervis, Swartland, Südafrika

Die Weine von Silwervis sind außergewöhnlich und extrem. Dieses puristische Feuerwerk aus maischevergorenem Chenin Blanc ist ein Muss zu Bissara (S. 60) oder Palmfruchtsuppe mit Rauchaubergine (S. 65). Um 17,50 Euro, etwa über **www.nobis-weine.de**

7 BEERIG

2022 Neusiedlersee DAC Zweigelt pure, Artisan Wines, Halbturn, Österreich

Die artisane Produktion vom dynamischen Franz Schneider steht für traditionell-handwerkliche und umweltbewusste Arbeit in den Weingärten und im Keller. Der fruchtig-würzige Zweigelt erfrischt zu Würzige Kartoffelküchlein mit homemade Harissa (S. 59) und Rindfleisch-Pies (S. 63). Um 9,50 Euro, z. B. über **https://shop.weinlade.de/**

COUSCOUS

8 MINERALISCH

2020 FIO Wines Rätzelhaft Riesling Mosel

Hier trifft die Mosel mit Philipp Kettern auf Portugal mit der Familie Niepoort. Und hier paaren sich intensiv mineralisch die salzigen Zitrusnoten elegant und belebend mit Cremiger Zimt-Kürbis-Couscous mit Grapefruit (S. 73) und Chermoula-Couscous mit Brathähnchen (S. 74). Um 12 Euro, etwa über **www.importweine.de**

9 SEIDIG

2019 Dao, Alvaro Castro, Portugal

Die Intensität der autochthonen Rebsorten ist betörend. Cassis, Zedernholz und Pfeffer verbinden sich mit seidig-eleganter Struktur, wunderbar zu Möhren-Pinienkern Couscous mit hausgemachten Rindfleischwürsten (S. 73) oder Mandel-Couscous zu Rindfleischtopf (S. 75). Um 12,50 Euro, etwa über **www.gute-weine.de**

SWEET

10 REICHHALTIG

Blandy Bual 5 year medium rich Madeira

Dieser Madeira ist mit Trockenfrüchten, Toffee, Honig und Nuss ist ein süßer Traum zu Sesam-Walnuss-Kuchen (S. 82) und Dattel-Küchlein mit Ziegenjoghurt-Eis (S. 89). Um 21,50 Euro, etwa über **www.ovinho.de**

Fotos: Bettina Meister; Christopher Arnoldi; PR (7); Sabine Watl; StockFood/Are Media; Sybe Bakker

VERBORGENE SCHÄTZE

Süße Datteln, edle Pistazien, würziger Zimt, knuspriges Engelshaar und viele weitere ausgewählte Zutaten verwandeln Kuchen, Desserts und Gebäck in kulinarische Meisterwerke. Einfach magisch!

Sesam-Walnuss-Kuchen
Ein feines Honig-Frosting und in Sirup gebackene Feigen krönen das betörend duftende Backwerk.

REZEPT AUF SEITE 90

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (2)

Marokkanischer Stromboli

Italy meets Morocco: Ricotta, Mozzarella, Zitronenabrieb, Orangenfilets, Nüsse, Datteln und Granatapfelkerne vereinen sich zu einer fulminanten Strudelfüllung. WOW!

REZEPT AUF SEITE 90

Baghrir mit Gewürz-Quitten

Die marokkanischen Pfannkuchen werden auf nur einer Seite gebacken. So entstehen die charakteristischen Waben, die beim Essen Honig und Sirup richtig gut aufnehmen. Mhhh!

REZEPT AUF SEITE 90

Fotos: StockFood Studios/Thorsten Suedfels (1), Wolfgang Schardt (1)

BITTE NOCH EIN STÜCK!

Tahini-Cookies

Innen soft, außen crunchy und mittendrin herrliche Stücke von Zartbitterschokolade und Nüssen. So lieben wir Cookies!

REZEPT AUF SEITE 91

Eclairs mit Pistaziencreme

Eine glänzende Kakaoglasur, geröstete Pistazien, getrocknete Granatapfelkerne und Meersalz toppen das fein gefüllte Brandteig-Gebäck.

REZEPT AUF SEITE 91

Fotos: StockFood Studios/Thorsten Suedfels (2)

WIE IM MÄRCHEN

Kunafa
Bei dieser Süßspeise trifft cremiger Mozzarella auf knuspriges Kadayif, uns besser als Engelshaar bekannt. Ein großzügiger Schuss Zuckersirup gibt den letzten Schliff.

REZEPT AUF SEITE 91

Sfenj
Pure Vorfreude macht sich breit, wenn die marokkanischen Kringel frisch aus dem Fett kommend in Gewürzzucker gewälzt werden.

REZEPT AUF SEITE 92

FINALE ZUM WEGTRÄUMEN

Fotos: StockFood Studios/Thorsten Suedfels (2)

Dattel-Küchlein mit Ziegenjoghurt-Eis

Heiß und kalt? Eine absolute Traumkombi! Besonders dann, wenn die Süße der Frucht und der würzige Joghurt einen so harmonischen Kontrast bilden.

REZEPT AUF SEITE 92

Engelshaar, Pistazien, Honig, Sesam,

Füllung für den Stromboli

(Rezept und Zutatenmengen siehe rechts): Mandeln, Pistazien und Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Orangen schälen, die Fruchtfilets in Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, 1 EL Schale abreiben (übrige Zitrone anderweitig verwenden). Datteln grob hacken. Mozzarella in kleine Stücke zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mit 40 g Granatapfelkernen, Ricotta, Zimt, Paniermehl, Dattelsirup und 1 TL Thymian gründlich vermengen. Als Füllung für den Strudelteig verwenden.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 80/81



Sesam-Walnuss-Kuchen

Bild auf Seite 82

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für 1 Springform (Ø 20 cm).
Ergibt ca. 12 Stücke

150 g Möhren, 50 g Walnusskerne
50 g Sesamsamen
1 Bio-Orange
2 Eiweiß, 1 Ei sowie 1 Eigelb (Eier: Größe M), Salz
200 ml Sonnenblumenöl
270 g Zucker, 160 g Weizenmehl (Type 405), ½ TL Backpulver
½ TL Natron, 1 TL gemahlener Zimt
6 Feigen, 30 ml Dattelsirup
30 ml Granatapfelsirup
70 g weiche Butter, 35 g Puderzucker
25 g flüssiger Honig
175 g Frischkäse

1 Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform mit Backpapier auslegen. Möhren schälen und grob reiben, Walnüsse grob hacken, mit Sesam mischen.

2 Orange heiß waschen, trocken tupfen und 1 EL Schale fein abreiben. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Ei und Eigelb verquirlen. Sonnenblumenöl und Zucker etwa 1 Minute aufschlagen.

3 Mehl, Backpulver, Natron, Zimt, Möhren, Walnuss-Mix und Orangenabrieb vermengen. Eigelb- sowie die Öl-Zucker-Mischung unterrühren, danach den Eischnee vorsichtig unterheben. Masse in der Springform verteilen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 60–70 Minuten backen. Dann herausnehmen und erkalten lassen.

4 Ofentemperatur auf 210 Grad erhöhen. Feigen waschen, in einer Auflaufform mit Dattel- und Granatapfelsirup beträufeln und im Ofen bei 210 Grad ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

5 Butter, Puderzucker und Honig cremig aufschlagen, den Frischkäse darunterrühren. Auf dem Kuchen verteilen. Feigen daraufsetzen, mit dem Sirup beträufeln.



Marokkanischer Stromboli

Bild auf Seite 83

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten plus Warte-/Ruhezeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für ca. 12 Stücke

60 ml Granatapfelsirup
10 Minzeblättchen (geschnitten)
200 g Weizenmehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten
1 ½ TL Trockenhefe, 2 TL Zucker
½ TL Salz, 1 EL Olivenöl
80 g Mandelkerne
50 g Pistazien (geschält)
50 g Walnusskerne, 3 Orangen
1 Bio-Zitrone, 5 Datteln (entsteint)
120 g Mozzarella
60 g Granatapfelkerne
100 g Ricotta, ½ TL gem. Zimt
2 EL Paniermehl, 2 EL Dattelsirup
2 TL Thymianblättchen
1 Eigelb, 1 EL Milch
250 g griechischer Joghurt

1 Granatapfelsirup mit Minze verrühren, ziehen lassen. Mehl, Hefe, Zucker, Salz, Öl und 110 ml warmes Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt 60 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Füllung zubereiten: Wie man das macht, siehe links am Seitenrand.

2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche auf ca. 30 x 20 cm ausrollen. Füllung auf dem unteren Teigdrittel verteilen. Teig darüber fest einrollen, Teig-Enden unterklappen. Strudel auf einem Blech mit Backpapier zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Eigelb mit Milch verrühren, die Teigoberfläche damit bepinseln. Strudel im vorgeheizten Backofen 35–40 Minuten backen, dabei nach ca. 10 Minuten die Ofentemperatur auf 160 Grad reduzieren.

4 Stromboli aus dem Backofen nehmen und mit dem aromatisierten Granatapfelsirup, den übrigen Granatapfelkernen (20 g), Thymianblättchen sowie Joghurt servieren.



Baghrir mit Gewürz-Quitten

Bild auf Seite 84

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 110 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: beschichtete Pfanne

FÜR DIE QUITTEN
3 Quitten (ca. 1 kg)
60 g Zucker, 1 Zimtstange
Samen von 4 Kardamomkapseln
2 Sternanise, 1 Prise Salz
Saft von 1 Zitrone

FÜR DIE PFANNKUCHEN
250 g Weizenmehl (Type 405)
3 EL Hartweizengrieß
2 TL Trockenhefe, 3 TL Backpulver
Salz, 1 Ei (Größe M)
1 EL flüssiger Honig
2 EL weiche Butter

1 Für die Gewürz-Quitten die Früchte schälen, vierteln und entkernen. Quittenstücke mit den restlichen Zutaten in einer Auflaufform vermengen und im Backofen bei 170 Grad Ober-/Unterhitze zugedeckt in ca. 50 Minuten weich garen.

2 Für die Baghrir Mehl, Grieß, Hefe, Backpulver, 1 Prise Salz mischen. Ei mit 200 ml Wasser verquirlen, zur Mehlmischung geben. Alles zum glatten, dünnflüssigen Teig verrühren, evtl. noch etwas Wasser zufügen. Teig zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

3 Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze erwärmen. Ohne Zugabe von Fett einen kleinen Schöpfer Teig hineingeben und durch Schwenken dünn verteilen. Baghrir backen, bis er fest ist und sich an der Oberfläche viele kleine Bläschen bilden. Aus der Pfanne nehmen (nicht wenden), evtl. im Ofen (bei ca. 80 Grad) warm halten. Restlichen Teig auf dieselbe Weise backen.

4 Honig mit Butter und 1 Prise Salz verrühren. Quitten in Spalten schneiden. Baghrir auf Tellern anrichten, mit etwas Honig-Butter beträufeln und zusammen mit den Gewürz-Quitten servieren.

das Süßigkeiten-Paradies ist geöffnet!



Tahini-Cookies

Bild auf Seite 85

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
Zutaten für ca. 20 Stück

150 g Zartbitterschokolade
50 g Walnusskerne
50 g Mandelkerne (nicht blanchiert)
40 g Pistazien (geschält)
150 g Tahini (Sesampaste)
2 EL Sonnenblumenöl
150 g Rohrzucker
2 Eier (Größe M)
150 g Weizenmehl (Type 405)
2 TL Backpulver
1 TL abgerieb. Orangenschale (Bio)
½ TL gemahlener Zimt
1 Prise Salz
2 EL Sesamsamen

1 Schokolade sowie die Walnusskerne, Mandeln und Pistazien grob hacken. 3 EL vom Schoko-Nuss-Mix beiseitestellen. Tahini, Sonnenblumenöl und Zucker mit den Schneebesen des Handrührers verquirlen.

2 Eier einzeln dazugeben und jeweils gründlich unterrühren. Mehl mit Backpulver, Orangenschale, Zimt und Salz mischen. Gehackte Schokolade, Walnüsse, Mandeln und Pistazien unter die Tahini-Mischung rühren. Dann den Mehl-Mix unterarbeiten. Teig ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen.

4 Aus dem Teig ca. 3 cm große Kugeln formen, diese mit etwas Abstand zueinander auf die Bleche setzen. Teigkugeln flacher drücken, den übrigen Schoko-Nuss-Mix sowie die Sesamsamen darauf verteilen und leicht andrücken.

5 Die Cookies im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 10 Minuten goldbraun backen: Sie sind fertig, wenn sie in der Mitte noch leicht weich sind. Herausnehmen, auf dem Blech abkühlen lassen.



Eclairs mit Pistaziencreme

Bild auf Seite 86

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten
Zutaten für 6–8 Stück
DAS BRAUCHT MAN: 2 Spritzbeutel mit großer Lochtülle und großer Sterntülle

180 g Schlagsahne, 85 g Zucker
Mark von ½ Vanilleschote, Salz
2 Eigelb, 60 ml Milch, 20 g Speisestärke, 150 g Pistaziencreme (Glas)
40 g Butter, 80 g Mehl
2 Eier, 50 g Schlagsahne
25 g Kakaopulver
50 g geröstete gesalzene Pistazien
2 EL getrocknete Granatapfelkerne
Meersalzflocken

1 Sahne, 35 g Zucker, Vanillemark, 1 Prise Salz in Topf aufkochen. Eigelbe, Milch, Stärke verquirlen, ein Drittel des heißen Sahne-Mix langsam darunterrühren. Dann zum übrigen Sahne-Mix in den Topf gießen. Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Pudding vom Herd nehmen, Pistaziencreme unterrühren. In Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, kalt stellen.

2 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. In einem Topf 125 ml Wasser, Butter, 1 Prise Salz aufkochen. Mehl dazugeben, mit Kochlöffel unterrühren. So lange rühren, bis ein glatter Kloß entsteht und sich am Topfboden weißer Belag bildet. Teigkloß in Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen. Eier einzeln jeweils gut unterrühren. Teig in Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, 6–8 Streifen auf Blech mit Backpapier spritzen. Im Ofen (unterste Schiene) ca. 30 Minuten backen. Eclairs auf Gitter abkühlen lassen.

3 Für die Glasur 50 g Zucker und 50 ml Wasser 2 Minuten köcheln. Sahne, Kakao zugeben, unter Rühren aufkochen. Glasur evtl. durch Sieb streichen. Pistazien grob hacken. Eclairs durchschneiden. Pistaziencreme in Tupfen auf die unteren Hälften spritzen. Obere Hälften auflegen. Eclairs mit der Glasur bestreichen, dann mit gehackten Pistazien, Granatapfelkernen und Meersalz bestreuen und am besten frisch servieren.



Kunafa

Bild auf Seite 87

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: 4 Kunafa-Bleche (Ø 18–20 cm); Kunafa werden in speziellen Blechen auf der Herdplatte gebraten. Sollte Ihr Herd dafür nicht geeignet sein bzw. sollten Sie diese Bleche nicht haben: Die Zubereitung klappt auch in einer Pfanne

150 g Zucker
1 Zimtstange (ca. 2 cm)
3 EL Zitronensaft
etwas Butter für die Bleche und
60 g zerlassene Butter
1 Kugel Mozzarella (125 g)
150 g Kadayif-Teig (auch Engelshaar genannt; gibt es z. B. in arabischen und türkischen Lebensmittelläden)
2–3 EL gehackte Pistazienkerne

1 Zucker, 150 ml Wasser mit der Zimtstange darin aufkochen und bei mittlerer Hitze zu einem Sirup einkochen. Vom Herd nehmen, Zitronensaft unterrühren. Sirup abkühlen lassen, dann die Zimtstange entfernen.

2 Die Bleche einfetten. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Teig in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, mit zerlassener Butter mischen. Kadayif in 4 Portionen teilen. 2 Portionen in 2 Bleche geben, andrücken. Mozzarella darauf verteilen, rundum ca. 2 cm Rand frei lassen. Übrige Teigportionen jeweils darauf verteilen und andrücken.

3 Ein gefülltes Blech auf die heiße Herdplatte stellen, Teigunterseite bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldbraun braten. Ein gefettetes leeres Blech mit der Oberseite nach unten darauflegen. Wenden, bitte Vorsicht, heiß! Andere Teigseite in 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Hälfte Sirup zügig darübergießen (Achtung, es entsteht Dampf), kurz einköcheln lassen. Kunafa vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Pistazien überstreuen, noch heiß servieren. Zweite Kunafa auf dieselbe Weise zubereiten.

Frisch gebacken und eisgekühlt

Goldener Sirup

Dieser helle Melassesirup, den wir zum Süßen verwenden (beim Rezept Dattelküchlein mit Ziegenjoghurt-Eis rechts) ist in Deutschland auch unter der Bezeichnung Goldsaft im Handel. Sie können stattdessen aber natürlich auch genausogut Dattelsirup, Granatapfelsirup, Ahornsirup oder Agavendicksaft verwenden. Diese Süßungsmittel haben aber eigene Geschmacksnoten, wodurch sich das Eis-Aroma natürlich ein wenig verändert.



Sfenj

Bild auf Seite 88

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 2 ½ Stunden
Zutaten für 10–12 Stück

2 TL Trockenhefe
360 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Salz, 100 g feiner Zucker
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
1 TL gemahlener Zimt
½ TL gemahlener Kardamom
ca. 1 l Rapsöl zum Ausbacken

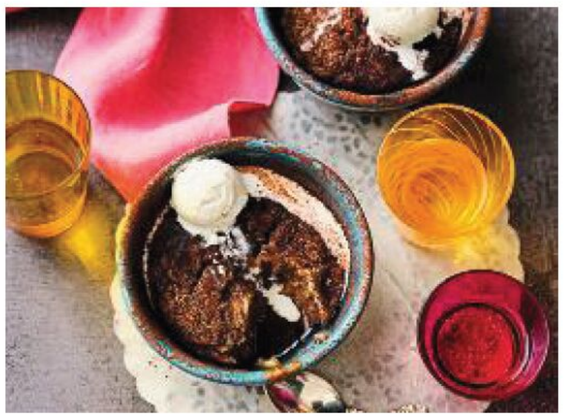
1 Für den Teig die Trockenhefe mit 60 ml lauwarmem Wasser verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. In einer Schüssel Mehl mit Salz mischen. Die Hefemischung und 120 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 2 ½ Stunden gehen lassen.

2 In einer Schale Zucker mit Vanillezucker, Zimt sowie Kardamom mischen. Das Rapsöl in einem breiten Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

3 Das Formen und Ausbacken der Kringel bedarf ein wenig Übung, da der Teig nicht so fest wie klassischer Hefeteig ist. Im folgenden Schritt empfiehlt es sich, zügig und mit angefeuchteten Händen zu arbeiten: Vom Teig portionsweise etwa golfballgroße Portionen abnehmen. In die Teigmitte ein Loch drücken und den Teigling vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen. Kringel 2–3 Minuten ausbacken, wenden und weitere ca. 2 Minuten ausbacken.

4 Sfenj auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann im Gewürz-Zucker wenden. Die noch warmen „marokkanischen Donuts" zum Servieren nach Belieben auf Garn binden oder auf Tellern anrichten.

Tipp: Einfacher geht's, wenn Sie mit einem Esslöffel vom Teig eine Portion abnehmen und ins heiße Fett gleiten lassen. Dann wie Krapfen ausbacken.



Dattel-Küchlein mit Ziegenjoghurt-Eis

Bild auf Seite 89

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
plus Gefrierzeit: ca. 40 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Eismaschine; 4 ofenfeste Förmchen (à ca. 250 ml)

500 g Ziegenjoghurt, Salz
5 EL Golden Syrup (siehe dazu auch den Tipp links am Seitenrand)
200 g getrocknete Datteln (entsteint)
1 TL Natron
125 g weiche Butter
200 g brauner Zucker
2 Eier (Größe M)
150 g Weizenmehl (Type 550)
Kakaopulver zum Bestäuben

1 Für das Eis Joghurt mit 1 Prise Salz und Golden Syrup verrühren. Die Masse in der Eismaschine etwa 40 Minuten gefrieren lassen. Das Eis bis zum Servieren tiefkühlen.

2 Für die Küchlein Datteln hacken und in einer Schüssel mit Natron mischen. 250 ml kochend heißes Wasser angießen, Datteln 5 Minuten ziehen lassen. Dattelmischung mit 100 g Butter, 100 g braunem Zucker und 1 Prise Salz in der Küchenmaschine (mit Messereinsatz) mixen, bis sich alles miteinander verbunden hat. Eier und Mehl zugeben, nur kurz untermixen. Die Masse in die Förmchen verteilen. Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 In einem Topf übrige 25 g Butter und 100 g braunen Zucker mit 200 ml Wasser erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Jeweils ca. 4 EL Sirup auf der Dattelmasse in den Förmchen verteilen.

4 Die Küchlein im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen. Anschließend ca. 10 Minuten abkühlen lassen; das Eis inzwischen aus dem Gefrierfach holen und antauen lassen. Küchlein mit Kakaopulver bestäuben und mit dem Eis servieren.

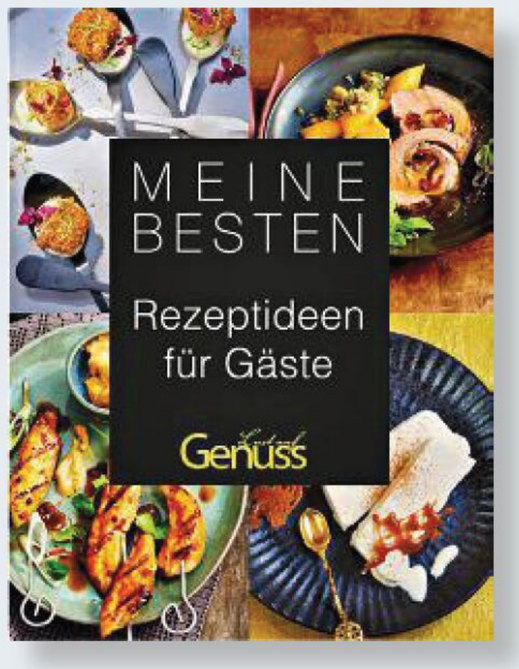
Ihr persönliches Kochbuch mit CEWE und Lust auf Genuss

Sie suchen ein besonderes Geschenk oder möchten Ihre Lieblingsrezepte in einem persönlichen Album sammeln? Dann ist unser schönes, individuell gestaltbares Foto-Kochbuch genau das Richtige.

Kreieren Sie ein Kochbuch mit Ihren eigenen Lieblingsrezepten und Fotos – oder auch mit den besten Rezepten aus Lust auf Genuss.

Klicken Sie rein! Mehr Infos: www.cewe.de/cewe-fotobuch/fotokochbuch

Verschiedene Ausführungen möglich, zum Beispiel im Großformat mit Hardcover und 26 Seiten ab 26,95 EUR (zzgl. Versandkosten).





DAS SCHMECKT in Ihrem Markt



Skrei-Limetten-Spieße



Orangen-Sesam-French-Toast



Birnen-Nuss-Obazda



Röstkartoffeln mit Kürbisragout

Fotos: burdafood.net/Jan-Peter Westermann; StockFood/Tom Swalens; StockFood Studios/Ulrike Holsten (1), Mathias Neubauer (1)

Raffinierte Rezepte &
kreative Ideen
für den Weg durch

Ihren EDEKA-Markt



Ab 5. Februar exklusiv bei EDEKA

DIE AROMEN DES ORIENTS

MAROKKO: EIN PARADIES AUS AROMEN, WO GEWÜRZE, FRISCHE ZUTATEN UND JAHRHUNDERTEALTE REZEPTE AUFEINANDERTREFFEN. BESONDERE MENSCHEN ERZÄHLEN IHRE GESCHICHTEN – VON MARRAKESCH BIS INS ENTLEGENSTE TAL

MÄRCHEN WERDEN WAHR
Zwischen Abenteuer und Stille erlebt man in der Caravan Agafay die Magie Marokkos





SINNLICHE KARAVANE
Ein Rückzugsort für Reisende, die die Aromen der Wüste entdecken möchten

CARAVAN AGAFAY

Mit der Wüste erwachen

Die Agafay-Wüste ist nur eine kurze Autofahrt von Marrakesch entfernt und ein Ort, an dem die schroffe Schönheit der Natur auf die pure Magie dieses Landes trifft. Für all jene, die das Abenteuer Wüste hautnah erleben, dabei aber nicht auf jene Bequemlichkeit verzichten möchten, die einen Urlaub eben zum Urlaub macht, gibt es gute Nachrichten: Die Caravan Agafay verbindet den Komfort eines modernen Rückzugsortes mit dem faszinierenden Erlebnis, mitten in der Wüste zu leben. Die Unterkünfte bestehen aus eleganten Zelten und minimalistischen Steinhäusern, die in erdigen Tönen die Farben der Region aufgreifen. Jedes Detail ist eine Hommage an die Umgebung: weiche Stoffe, natürliche Materialien und marokkanische Handwerkskunst. Von den privaten Terrassen aus eröffnet sich ein atemberaubender Blick auf die endlose Wüste, die bei Sonnenuntergang in Gold- und Orangetönen leuchtet. Nachts entfaltet Agafay ihre Magie, tagsüber weckt sie aber pure Abenteuerlust mit Kameltouren, Wüstentrekking oder Mountainbiking. Wer es ruhiger mag, kann am Pool entspannen, der wie eine Fata Morgana inmitten des trockenen Geländes wirkt. Auch kulinarisch hält die Caravan Agafay einiges bereit: Ob würziger Linseneintopf, frisch gebackenes Brot oder gegrilltes Gemüse – die Zutaten stammen aus der Region und bringen Besuchern das reiche Erbe Marokkos näher. Spätestens, beim Abendessen unterm Sternenhimmel, umringt von flackernden Laternen und dem Knistern eines Lagerfeuers fühlt man sich wie in einen der vielen Filme, Geschichten und Sagen, die dieses Land so einzigartig machen.

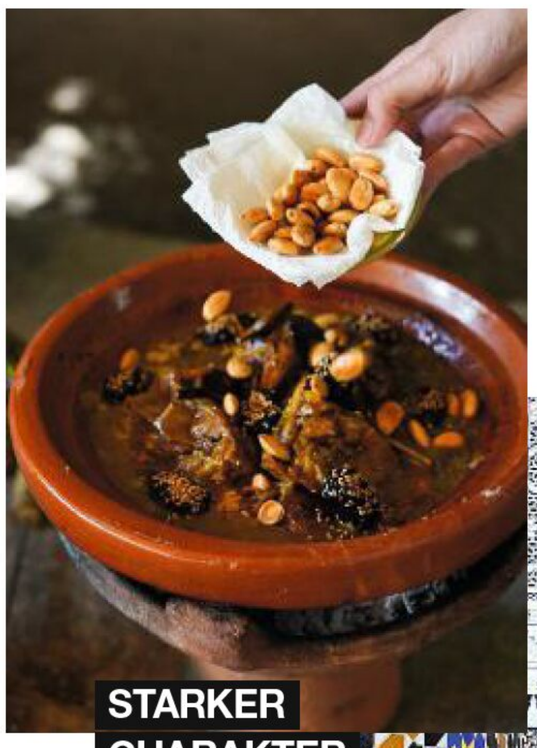
www.ourhabitas.com/caravan-agafay

AMAL COOKING CLASSES

Weil kochen verbindet

Nora Fitzgerald Belahcen beginnt zu schwärmen, wenn man sie nach ihrem Herzensprojekt Amal befragt: „Wir schätzen das Wissen und die Intuition von Frauen, das unglaubliche Know-how, das in Marokko von Frauen weitergegeben wird.“ Als Gründungspräsidentin weiß sie um den hohen Wert dieses Projekts Bescheid. Amal ist nämlich eine inspirierende Initiative in Marrakesch, die soziale Integration sowie wirtschaftliche Unabhängigkeit fördert. Sie bietet Frauen aus benachteiligten Verhältnissen die Möglichkeit, berufliche Fähigkeiten zu erlernen und Zukunftsperspektiven aufzubauen. Im Fokus steht dabei die kulinarische Ausbildung, denn Essen verbindet und hat daher große Macht. Die Frauen setzen bei Amal traditionelle Gerichte um, die sie oft von ihren Müttern und Großmüttern lernten und verfeinern diese mit modernen Kochtechniken, um in der Gastronomie Fuß zu fassen. Das Projekt kombiniert sozialen Wandel mit der Feier der marokkanischen Küche, die als Brücke zwischen Kultur, Gemeinschaft und Genuss dient. Das Herzstück von Amal sind die Restaurants und Kochworkshops: Gäste können authentische Gerichte genießen, die mit Sorgfalt und Leidenschaft zubereitet werden – von würzigen Tagines über luftiges Couscous bis hin zu süßem Gebäck wie Chebakia. Gleichzeitig bieten die Kochkurse eine Möglichkeit, die Geheimnisse dieser reichhaltigen Küche zu entdecken und die Mission des Projekts direkt zu unterstützen.

www.amalnonprofit.org





STARKER CHARAKTER
Nora Fitzgerald Belahcen gründete Amal, um Frauen zu helfen und Menschen zu verbinden

Fotos: Caravan Agafay/Kleinjan Groenewald (2); PR (5); Weltweitwandern Wirkt!/Veronika Köllner (1)

MERYEM CHERKAOUI

Die Meisterin marokkanischer Küche

Geboren in Rabat, zog Meryem Cherkaoui los, um die internationale Kochwelt zu erobern – mit einem Stopp am berühmten Paul Bocuse Institut und Stationen in Spitzenküchen wie dem Majestic in Cannes. 2002 kehrte sie aber in ihre Heimat Marokko zurück und gründete mit dem La Maison du Gourmet einen Pilgerort für Genießer. Heute verzaubert sie Gäste im Hotel und Restaurant Les Palmiers Marrakech, wo sie marokkanische Aromen modern mit femininer Note interpretiert. Wo sie auch hingeht, unterstützt sie lokale Produzenten, steht beratend zur Seite, vertritt die nachhaltigen Prinzipien der „Slow Food"-Bewegung und bringt die besten Zutaten des Landes auf den Teller. Und mit dem Projekt „Dima Terroir Maroc" fördert sie die Entwicklung ländlicher Frauenkooperativen. Meryem Cherkaoui steht eben für Geschmack, Tradition und eine große Portion Empowerment.

www.meryemcherkaoui.com



WELTGEWANDT
Chef Cherkaoui ist berühmt für französische Präzision mit marokkanischer Seele



CAFÉ VIVANT'E

Wandern, genießen, Gutes tun

Wie Reiseveranstalter Weltweitwandern neue Chancen in ein abgelegenes Tal bringt? Durch Essen, natürlich. Durch verantwortungsvollen Tourismus sorgt man nämlich dafür, dass die Wertschöpfung in den bereisten Regionen bleibt. Im Aït Bouguemez-Tal – einer Region mit begrenztem Zugang zu Bildung – startete man zum Beispiel ein Schulprojekt mit dem Ziel, junge Menschen durch nachhaltigen Tourismus Perspektiven zu bieten. Herzstück ist das Café Vivant'e, Lernort, Begegnungsstätte und Modellbetrieb für die Region. „Es ist wunderschön, wie unser Küchenteam erblüht und über sich hinauswächst", beschreibt Ausbildnerin Fatima Rezki die kürzliche Eröffnung. „Keiner von ihnen hat eine Schule besucht, und ihr Hunger nach Weiterentwicklung ist beeindruckend." Heute empfängt das Café Vivant'e Besucher und Einheimische und zeigt, wie Bildung, Tourismus und Kulinarik Hand in Hand gehen.

www.weltweitwandernwirkt.org



HERZLICHE EINLADUNG
Das neue Café Vivant'e lebt vom Austausch der Kulturen

MÄRCHENHAFTE TIPPS:

DAR CHÉRIFA, MARRAKESCH
Zauberhaftes Ambiente
Hier atmet man Geschichte: Das älteste Haus der Medina wurde wiederbelebt und kombiniert nun traditionelles Ambiente mit feiner marokkanischer Küche. Perfekt, um die Kultur Marrakeschs bei einer Mahlzeit zu erleben, während man die Atmosphäre auf sich wirken lässt.
www.marrakech-riads.com/restaurant-dar-cherifa

CAFÉ CLOCK, FEZ
Kunst, Kultur und Kaffee
Das trendige Café ist bekannt für seine kulturellen Events, Kinoabende und innovativen Gerichte wie den berühmten Kamelburger. Auch die abwechslungsreichen pflanzlichen Optionen ziehen ein hippes Publikum an.
www.cafeclock.com

AL FASSIA, MARRAKESCH
In weiblicher Hand
Berühmt sind die zwei Locations des Restaurants Al Fassia dafür, dass sie komplett von Frauen geführt werden. Das Ergebnis: Authentische Tajines und fluffiger Couscous in einem gehobenen Ambiente, das dennoch sehr gemütlich und bodenständig daherkommt.
www.alfassia.com

O'BLEU MOGADOR, ESSAOUIRA
Romantischer Genuss
Das Menü im heimeligen Restaurant in Essaouira ist eine Mischung aus französischer und marokkanischer Küche, die auf frischen Zutaten aus der Region basiert. Psst: Besonders geeignet für romantische Dinner.
www.obleu-mogador.com

LA SQALA, CASABLANCA
Essen in der Festung
Ein bezaubernder, etwas versteckter Ort in einer alten Festung aus dem 18. Jahrhundert, der traditionelle marokkanische Gerichte wie Briouats und Pastilla serviert.
www.sqala.ma

LE SAVEUR DU POISSON, TANGER
Fisch verliebt
Ein Geheimtipp für alle Fischliebhaber: Das kleine, familiengeführte Lokal kocht mit frischem Fisch und Meeresfrüchten nach alten Familienrezepten. Den Weg, der über eine steile Treppe von der Neustadt hinunter zum alten Marché Central führt, sind diese Gaumenfreuden definitiv Wert.
www.facebook.com/Restaurant-Le-Saveur-De-Poisson





Fotos: Spirit of Spice GmbH, Edgar Wolter

KÖSTLICHES SPIEL MIT DEN AROMEN

EINEN SPANNENDEN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND: DEN BEKOMMEN WIR VON ECHTEN FOOD-PROFIS AN DIESER STELLE SERVIERT. HEUTE VERRÄT UNS DIE GEWÜRZ-EXPERTIN **UTE BORNHOLDT** VON DER MANUFAKTUR „SPIRIT OF SPICE“ WAS DIE KÜCHE MAROKKOS WIRKLICH SO MAGISCH MACHT

„Ach, wenn ich an Marokko und die nordafrikanische Küche denke, komme ich direkt ins Schwärmen. Diese Vielfalt an Gewürzen – Sumach, Zimt, Kardamom, Koriandersaat, Safran, Muskat, Lorbeer, Kreuzkümmel, Rosenwasser – jedes einzeln für sich ein Feuerwerk an Aroma! Was ich so schön finde: Einige Gewürze wie etwa Zimt, den wir als Mitteleuropäer nur in Kuchen, Puddings, Plätzchen verwenden, verfeinern dort herzhafte Lammkreationen oder andere Schmorgerichte aus der Tajine. Ich habe mir das abgeguckt und würze meine Bolognese immer mit etwas Zimt – genial! Diese kulinarische Erweiterung von süß zu salzig schätze ich sehr. Mein Geheimtipp: Geben Sie doch mal frische Lorbeerblätter – leicht eingerissen, damit die herrlich erdige Note besser zur Geltung kommt – und etwas Zimt in gutes, heißes Öl. Lassen Sie alles schön ziehen. Gekochte Spaghetti dazu und alles kräftig schwenken – ein Gedicht. Für mich fast besser als aglio e olio.

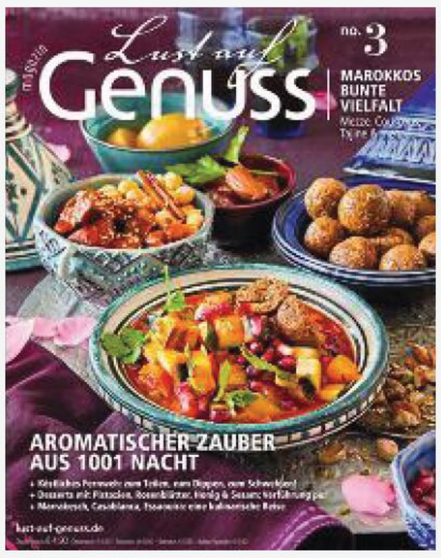
„Die nordafrikanische Küche geht einfach anders mit Gewürzen um. Rosenwasser - wir kennen es aus Marzipan- veredelt dort den typischen Kirchererbseneintopf.“

Denn die nordafrikanische Küche geht einfach anders mit Gewürzen um. Rosenwasser – wir kennen es aus Marzipan oder Marmelade – veredelt in den Gaststätten Marrakeschs zum Beispiel den typischen Kirchererbseneintopf. Vielleicht liegt es an dem heißen Klima, dass weniger Süßigkeiten verzehrt werden und alle „süßen“ Gewürze einfach in salzigen Kreationen landen? Diese Magie funktioniert übrigens auch andersherum: Nehmen wir das Nationalgewürz Ras el-Hanout! Es gibt dafür – wie beim Curry – nicht DIE eine Rezeptur. Bei uns kommen Pfeffer, Zimt, Schwarzkümmel, Piment, Muskatblüte – ist milder als die Nuss! – Koriandersaat, Kardamom, Lorbeer, Nelken, Rose, Lavendel und ein Hauch Chili hinein, extra in eine Mühle, damit die Gewürze wirklich erst kurz vorm Kochen zerstoßen werden und somit keine ätherischen Öle verloren gehen. Die Marokkaner verfeinern damit traditionell Couscous, Lammfleisch, Geflügelgerichte. Aber warum damit nicht mal bei uns süße kleine Pfannkuchen würzen, die man mit etwas Rosenmarmelade serviert? Oder Milchreis? Stelle ich mir sehr spannend vor. Genauso vielfältig und kreativ verwende ich übrigens auch Kardamom – die kleinen grünen Kapseln habe ich stets in der Hosentasche als „Frischekick“ für guten Atem. Nach einem Essen mit viel Knoblauch einfach eine Kapsel öffnen und die schwarzen Kerne zerkauen – besser als jedes Minz-Bonbon. Und für Kinder ein tolles, gesundes Kaugummi. Der Duft versetzt mich sofort auf die Straßen und Souks des Landes. Diese Farben und Gerüche – so bezaubernd. Ich habe immer das Gefühl, wir haben hier viel Vielfalt, Buntheit, Schönheit im Außen, in der Natur. Und bringen deswegen eher „ruhigeres“, monochromeres Essen auf den Tisch. Marokko hingegen – mit seiner oft kargen, sandigen Landschaft – serviert die volle Farb- und Aromenpracht eben auf dem Teller, Bähm!“

Clarissa Sponholz-Schmarje

REZEPT-REGISTER

Anis-Fenchel-Brote und Zwiebelbrötchen 50
Auberginen-Tomaten-Mus mit gerösteten Kernen 26
Baghrir mit Gewürz-Quitten 90
Batbout mit Honig-Harissa 50
Bissara 67
Blumenkohl-Ziegenkäse-Pastilla 67
Chermoula-Couscous zu Brathähnchen 79
Cremiger Zimt-Kürbis-Couscous mit Grapefruit 78
Dattel-Küchlein mit Ziegenjoghurt-Eis 92
Eclairs mit Pistaziencreme 91
Enten-Tajine mit Feigen, Datteln und Zimt 42
Erbsen-Minz-Suppe 70
Feigen und Schafskäse auf Petersiliensauce 25
Fisch-Kebabs mit Pommes und Chermoula-Mayo 68
Frittierte Calamari mit Gurken-Minz-Dip 27
Gebratener Spinat mit Salzzitronen-Knoblauch-Öl 27
Gegrillter Peperoni-Salat mit zweierlei Koriander 26
Titelrezept Gemüse-Tajine mit Walnuss-Falafeln 40
Gerösteter Blumenkohlsalat mit Mandeln und Orangen 27
Geschmortes Lamm mit Hummus und Feigen 68
Grillpaprika und Tomaten im Rote-Bete-Dressing 24
Hähnchen-Tajine mit gefülltem Pita-Brot 40
Hähnchenflügel in Orangen-Sumach-Marinade 26
Harcha mit Walnuss-Pesto 50
Hausgemachte Merguez mit Dattel-Ketchup 24
Hülsenfrüchtesuppe mit frischem Fladenbrot 66
Kabeljau-Fritters mit Rosen-Harissa-Öl 24
Kefta-Tajine mit Tabouleh und pochiertem Ei 41
Klassischer Minz-Couscous zu Hühnerkeulen 79
Krichlat mit Granatapfel-Bete-Relish 51
Kunafa 91
Lamm-Meatballs, Linsensalat und Zimtjoghurt 66
Titelrezept Lamm-Tajine mit geschmorten Kichererbsen 40
Lammhackbällchen in scharfer Tomatensauce 69
Linsenmehl-Knusperblätter 51
Mandel-Couscous zu Zwiebel-Rindfleischtopf 79
Marokkanischer Stromboli 90
Möhren-Orangen-Salat mit Minze 25
Möhren-Pinienkern-Couscous zu scharfen Rindfleischwürsten ... 78
Mojito-Panellets 70
Palmfruchtsuppe mit Rauchaubergine 69
Pfefferminztaler 70
Püree aus weißen Bohnen mit Salzzitronen-Tahini 25
Rindfleisch-Pies 69
Seafood-Tajine mit Granatapfel-Topping 41
Sesam-Walnuss-Kuchen 90
Sfenj 92
Tahini-Cookies 91
Tajine mit Lammstelzen, Cashews und Rosinen 42
Tajine mit Sardinen 42
Würzige Fladenbrote 51
Würzige Kartoffelküchlein mit homemade Harissa 67
Zaziki 70



Titelmotiv: StockFood Studios/Silke Zander

IMPRESSUM
Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Produktionsleitung: Anna Talla
Textchefin: Anja Hanke
Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß
Chefin vom Dienst: Gabi Mraz
Redaktion Print + Online: Emma Challouf (Werkstudentin), Mandy Giese (Bildredaktion), Christina Hofer, Sophia Schneider (Volontärin)
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (fr.), Katrin Hummel (fr.), Jutta Lemcke (fr.), Jennifer Koutni (fr.), Clarissa Schmarje-Sponholz (fr.)
Fotografie: Silke Zander
Rezeptautorin/Foodstyling: Nicole Reymann
Styling: Krisztina Zombori
Repro: Florian Kraft
Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Gaby Höger, Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im
BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
Anschrift Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München,
Tel.: +49 89 92500
www.lust-auf-genuss.de
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
Marketing & Business Development: Nadine Raverdy
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
Publisher Management: Meike Nevermann (Head), Caroline Müller
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker
Burda Service-Handel-Märkte GmbH
Head of Retail: Alexander Gabler, Tel.: +49 40 41314224
Einzelpreis in Deutschland: € 4,90 inklusive MwSt.,
Abonnementpreis: € 4,90 pro Heft inklusive MwSt.,
Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Tel.: +49 781 6396535,
E-Mail: burdaverlag@burdadirect.de.
Bestell-Hotline: +49 781 6396535,
zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen.
Einzelheftbestellung:
Internet: www.burda-foodshop.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de
Datenschutzanfrage:
Tel.: +49 781 6396100, Fax +49 781 6396101
E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.
Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

www.facebook.com/lustaufgenuss

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de
PEFC/04-32-0832

magazin

Lust auf Genuss

WIR LADEN HERZLICH EIN: FEIERN SIE MIT UNS DEN FEINEN GENUSS IM FRÜHLING



Große Verwöhnmomente für die große Runde: Rosa gebratener Heidelammrücken (u.), gebeizte Lachsseite im Kräutermantel (o. re.) und gepfeffertes Frischkäse-Eis auf Papaya-Salsa



Sie verwöhnen Gäste genauso gerne wie wir? Dann werden Sie diese Rezepte begeistern! Ob kreative Boards, Ideen zum ausgiebigen Brunch oder dem Familienfest, feine Menüs und der süße Abschluss – wir haben die perfekten kulinarischen Begleiter für die schönsten Momente der Saison für Sie zusammengestellt.



Fotos: StockFood Studios/Jan-Peter Westermann

Freuen Sie sich aufs nächste Heft! Ab 5. 3. 2025 an der Kasse Ihres Supermarktes

Der neue vollelektrische Ford Capri®

Mit einer Reichweite von bis zu 627 km.*

Ford | BEREIT FÜR MORGEN

Energieverbrauch (kombiniert)**: 14,8–13,8 kWh/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert)**: 0 g/km; CO_2-Klasse: A; Elektrische Reichweite*: 590–627 km

*Gemäß WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ist beim Ford Capri RWD mit voll aufgeladener Batterie eine Reichweite bis zur genannten, zertifizierten elektrischen Reichweite – je nach vorhandener Serien- und Batterie-Konfiguration – möglich. Die tatsächliche Reichweite kann aufgrund unterschiedlicher Faktoren variieren.
**Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Angaben finden Sie hier: www.ford.de/energie