

# HARISSA

## Nordafrikanische Chilisoße

*Man könnte diese scharfe Soße mit dem Namen Harissa fast das Markenzeichen der nordafrikanischen Küche nennen. Sie wird zum Couscous ebenso gerne gereicht wie zu gegrillten Hackfleischbällchen oder Fleischspießen. Doch die Chilischoten, aus denen sie hergestellt wird, waren ursprünglich nicht in der Gegend beheimatet. Die spanischen Conquistadores führten sie Anfang des 16. Jahrhunderts nach ihrer Rückkehr aus Amerika in die Alte Welt ein.*

*In Tunesien, wo Harissa „erfunden“ wurde, mischt man die Soße großzügig unter fast jedes Gericht. Die Marokkaner servieren Harissa lieber separat und würzen ihr Essen individuell. Sie können Harissa so mild oder scharf machen, wie Sie möchten, je nach verwendeter Chilisorte. Für eine milde Harissa nehmen Sie Chilis mit nur leichter Schärfe oder ersetzen Sie einige der Chilischoten durch frische rote Paprikaschoten, die zuvor geröstet und enthäutet wurden, wie auf Seite 33 beschrieben. Vergessen Sie nicht, beim Arbeiten mit Chilischoten Gummihandschuhe überzuziehen, um Hautreizungen zu vermeiden. Und fassen Sie sich auf keinen Fall an die Augen!*

ERGIBT ETWA 250 ML

12 getrocknete Chilischoten (etwa 100 g)  
 4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
 1/8 l natives Olivenöl extra  
 1 TL Salz, oder nach Belieben  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, oder nach Belieben  
 Öl zum Bedecken

Mit geschützten Händen die Chilischoten aufschlitzen und die Samen herauskratzen. Mit der Schere in kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel mit warmem Wasser 25–30 Minuten einweichen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Die Schoten ausdrücken. Mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel im Mixer zu einer glatten Paste pürieren. In ein sauberes Glas umfüllen. Mit einer dünnen Schicht Öl versiegeln. So hält sich die Harissa bis zu 6 Monate.

**Hinweis:** In manchen Supermärkten und türkischen Geschäften ist Harissa in Tuben oder Dosen erhältlich.

# SCHORBA DEL FOOL TREH

## Passah-Bohnensuppe mit frischem Koriandergrün

*Wer frischen Koriander liebt, wird auch diese Suppe lieben. Maman Carmon, meine Urgroßmutter mütterlicherseits, kochte sie immer zum Passahfest, ganz nach sephardischer Tradition. Dicke Bohnen, die im ganzen Mittelmeerraum sehr verbreitet sind, gehören zu den ältesten und beliebtesten Bohnensorten der Welt. Im Sommer sind sie bei uns frisch auf Bauernmärkten und in Lebensmittelgeschäften mit Spezialitäten aus dem Mittelmeerraum zu finden. Auch tiefgefroren werden sie angeboten. Falls gewünscht, können für dieses Rezept auch tiefgefrorene Baby-Limabohnen verwendet werden.*

### FÜR 6 PERSONEN

2 l Fleischbrühe  
 1 große Zwiebel, grob gewürfelt  
 2 Lorbeerblätter  
 1 weiße Rübe, geschält und geviertelt  
 1 Kartoffel, geschält und gewürfelt  
 500 g Rindernacken, in 2–3 cm große Würfel geschnitten  
 900 g frische Dicke Bohnen, entschotet und, falls sie groß sind, geschält (Seite 33), oder 400 g tiefgefrorene Baby-Limabohnen

1 Bund frisches Koriandergrün, entstielt  
 1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 Harissa (Seite 39) zum Servieren

In einem großen Topf die Fleischbrühe mit der Zwiebel, den Lorbeerblättern, der Rübe und der Kartoffel zum Kochen bringen.

Die Fleischwürfel hinzufügen und die Suppe bei Mittelhitze zugedeckt 1–1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Die Lorbeerblätter entfernen. Mit einem Schaumlöffel das Fleisch herausheben und beiseite stellen.

Die Dicken Bohnen oder Baby-Limabohnen in die Suppe geben und in 10–15 Minuten weich kochen. Vom Herd nehmen.

Einige Korianderstengel zurückbehalten. Die Bohnen zusammen mit dem anderen Suppengemüse sowie dem restlichen Koriandergrün und der Brühe im Mixer zu einer cremigen Suppe pürieren. Zurück in den Topf gießen, das Fleisch unterrühren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Passah-Suppe auf Suppenteller verteilen und mit den Korianderstengeln garnieren. Dazu Harissa reichen.

# HEZZU B'LIMMUN

## Gewürfelte Möhren mit Zimt-Orangen-Dressing

*Für diesen erfrischenden Salat werden die Möhren meist gerieben, doch ich ziehe knackigere Würfelchen vor. Das Orangenblütenwasser verleiht dem Gericht einen Anflug von Exotik.*

FÜR 4 PERSONEN

6 Möhren, geschält und sehr fein gewürfelt  
3 EL frisch gepresster Orangensaft

1 EL frisch gepresster Zitronensaft  
Salz

1/4 TL gemahlener Zimt  
1 TL fein gehackte glatte Petersilie  
1 TL Orangenblütenwasser (Seite 31)

Sämtliche Zutaten in einer Servierschale vermischen, einige Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten, dann servieren.

# MESLALLA

## Orangen-Oliven-Salat

*In Marokko werden wie in den meisten Mittelmeerländern große Mengen Oliven verzehrt. Auf den farbenprächtigen Märkten in der Medina Casablancas, der arabischen Altstadt, quellen große blaue Fässer schier über von glänzenden Bergen grüner, violetter und schwarzer Oliven. Manche sind mit brennend scharfen roten Chilischoten gewürzt, andere mit eingelegten Zitronen, Knoblauch oder den kleinen sauren Pomeranzen oder Bitterorangen, wie auch ich sie häufig für diesen Salat verwende. Doch er schmeckt auch mit Blutorangen, süßen Valencia-Orangen oder Navelorangen.*

FÜR 4 PERSONEN

4 Orangen  
20 schwarze Oliven, entsteint und grob gehackt  
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1/4 TL süßes Paprikapulver  
Salatblätter zum Anrichten  
Gehackte glatte Petersilie zum Bestreuen

Mit einem großen scharfen Messer die Orangen am oberen und unteren Ende bis zum Fruchtfleisch kappen. Auf ein abgeflachtes Ende setzen und bis zum Fruchtfleisch schälen. Links und rechts der Trennhäute je einen Einschnitt machen und das Fruchtfleisch spaltenweise herauslösen. Die Kerne entfernen. Jede Spalte in drei Stücke teilen.

In einer mittelgroßen Schüssel die Orangenspalten mit den gehackten Oliven, dem Kreuzkümmel und dem Paprika vermischen.

Eine Servierschüssel mit Salatblättern auskleiden. Den Orangensalat darauf anrichten. Mit Petersilie garnieren und servieren.

ACHIN ✓

# FEKKUS WA MATISCHA B'NAHNA

## Gurken-Tomaten-Salat mit frischer Minze

*Grüne Minze verleiht diesem klassischen marokkanischen Salat, der mit der langen, schlanken Schlangengurke zubereitet wird, eine wunderbar erfrischende Note.*

2 EL natives Olivenöl extra

2 TL frisch gepresster Zitronensaft

Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Frische Minzeblätter zum Garnieren

### FÜR 4 PERSONEN

1 große, entkernte Gurke, geschält und fein gehackt

2 reife Tomaten, enthäutet, entkernt und gehackt

(Seite 33)

2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

1 EL gehackte frische Minze

In einer Servierschüssel die Gurke, die Tomaten, die Frühlingszwiebeln, die Minze, das Olivenöl, den Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer gut vermischen. Den Salat mit den Minzeblättern garnieren und mit Zimmertemperatur servieren.

ACHA ✓

# HOBZ BELBULA

## Gerstenbrot mit Kreuzkümmel

*Die Kunst des Brotbackens wird in den marokkanischen Haushalten immer noch gepflegt. Wie die jungen Mädchen im ganzen Land beobachtet Amal, die jüngste Tochter unserer Nachbarin, ihre Mutter Aïcha beim Mischen von Mehl, Salz, Hefe und Wasser in einer großen irdenen Schüssel namens „ga'saa“.*

*Sind die dicken, runden Laibe fertig geknetet, ist es Amals Aufgabe, sie zum nächsten „ferrane“ oder öffentlichen Backofen zu transportieren. Erst muss sie jedoch zur Kennzeichnung das Familiensymbol eindrücken. Dann macht sie sich in die Medina (Altstadt) auf, das Brotbrett mit der kostbaren Last vorsichtig auf dem Kopf balancierend. Wenn Amal die Brotlaibe wieder nach Hause trägt, sind sie warm und knusprig und duften nach köstlichen Gewürzen.*

*Dieses Gerstenbrot mit Kreuzkümmel ist eine von Aïchas Spezialitäten.*

ERGIBT 2 RUNDE LAIBE VON 20 CM  
DURCHMESSER

- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1/2 TL Zucker
- 400 ml warmes Wasser (etwa 40 °C)
- 300 g Gerstenschrot (siehe Tipp)
- 350 g Weizenmehl
- 1 1/2 TL Salz
- 2 TL Kreuzkümmelsamen, geröstet (Seite 33) und grob gemahlen (siehe Tipp)
- Pflanzenöl zum Bestreichen

In einer kleinen Schüssel die Hefe und den Zucker behutsam in 60 ml warmem Wasser auflösen. Etwa 10 Minuten stehen lassen, bis die Mischung schäumt. 50 g Gerstenschrot beiseite stellen. In einer großen, flachen Schüssel den restlichen Schrot mit dem Mehl, Salz und Kreuzkümmel vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefemischung und 1/8 l warmes Wasser hineingießen. Mit den Händen vermischen und langsam so viel Wasser zugeßen, dass ein weicher Teig entsteht. Wenn er sich von der Schüssel löst, auf einem leicht bemehlten Brett 10–12 Minuten weiterkneten, bis er glatt ist, sich aber noch leicht klebrig anfühlt. Zu einer Kugel formen und 2–3 Minuten ruhen lassen. Dann noch 1 Minute kräftig durchkneten.

Den Teig halbieren, zu zwei Kugeln formen und mit etwas Öl bestreichen. Zwei Backbleche mit dem zurückgehaltenen Gerstenschrot bestreuen. Auf jedes Blech eine Teigkugel setzen und vorsichtig zu einer 15 cm großen Scheibe flach drücken. Mit einem sauberen Tuch bedecken und 1–1 1/2 Stunden bei etwa 25 °C zugfrei gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Den Backofen auf 230 °C (Gasherd Stufe 5) vorheizen. Jedes Brot mit einem Zahnstocher drei- bis viermal anstecken. Auf der mittleren Schiene in 20–25 Minuten goldbraun backen.

**Tipp:** Gerstenschrot erhält man im Naturkosthandel. Wenn keine Gewürzmühle zur Verfügung steht, kann man die Kreuzkümmelsamen auch in eine Plastiktüte geben und mit dem Nudelholz zerdrücken.

# KEFTA MAHSCHIYA

## Gefüllte Fleischbällchen mit Trockenfrüchten in süßer Zwiebelsauce

*Für Naïma Bounaïm, eine überaus aktive Grundschullehrerin aus Casablanca, deren Vater Dar Zitoun vor vielen Jahren an meinen Vater verkaufte, besitzt der Tag einfach nicht genug Stunden. Trotzdem hat sie in ihrem hektischen Terminplan die Zeit gefunden, dieses köstliche Gericht für mich zuzubereiten. Manchmal ersetzt Naïma, wenn ihr gerade danach ist, die Rosinen durch Datteln, getrocknete Aprikosen oder Feigen. »Cette recette, c'est la recette de la créativité« – dieses Rezept ist ausgesprochen kreativ, meint meine Freundin dazu und bricht in ein ansteckendes Gelächter aus. Die Fleischbällchen schmecken auch in Tomatensauce gegart (wie im Rezept für Yapraa, Seite 96) überaus köstlich.*

### FÜR 6 PERSONEN

#### FÜR DIE SAUCE:

- 2 EL Pflanzenöl
- 5 Zwiebeln (etwa 900 g), in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tomate, enthäutet, entkernt und grob gehackt (Seite 33)
- 1 TL Ras el Hanut (Gewürzmischung, Seite 41)
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 10 Safranfäden, geröstet und zerdrückt (Seite 32)
- 5 ganze Nelken
- 1/4 l Wasser
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 200 g kernlose Rosinen, in warmem Wasser eingeweicht und abgetropft, oder 200 g gemischte Trockenfrüchte, gehackt
- 1 EL Honig

#### FÜR DIE KEFTA:

- 500 g sehr fein gehackte Rinderlende (zweimal durch den Fleischwolf gedreht)
- 1 kleine Zwiebel, gerieben
- 60 g Semmelbrösel
- 3 Eier
- 1 TL Ras el Hanut (Gewürzmischung, Seite 41)
- 2 TL Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### FÜR DEN REIS:

- 150 g weißer Langkornreis
- Gemahlener Zimt zum Bestreuen
- 100 g ganze blanchierte Mandeln, geröstet (Seite 33)

**Sauce:** In einem Bräter oder einer emaillierten Kasserolle das Öl erhitzen und die Zwiebeln, die Tomate, das Ras el Hanut, den Zimt, den Ingwer, den Safran, die Gewürznelken und das Wasser zufügen. Unter gelegentlichem Rühren 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt. Die Nelken entfernen. Salzen und pfeffern. Die Rosinen oder Trockenfrüchte und den Honig unterrühren. Die Hitze herunterschalten, sodass die Sauce nur noch schwach köchelt.



KITTY MORSE, geboren  
in Casablanca und aufge-

**Kefta:** Das Hackfleisch mit der Zwiebel vermengen. In einer großen Schüssel das Fleisch mit den Semmelbröseln, einem leicht verquirlten Ei, Ras el Hanut, 1 TL Salz und Pfeffer mit den Händen gut verkneten. 10 Minuten ruhen lassen.

**Reis:** In einem mittelgroßen Topf  $\frac{1}{2}$  l Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Den Reis langsam einrieseln lassen. Nicht umrühren. Die Hitze herunterschalten. Zugedeckt 15–18 Minuten leise köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Vom Herd nehmen und zugedeckt beiseite stellen.

In einem kleinen Topf mit leise köchelndem Wasser die zwei restlichen Eier 8–10 Minuten kochen. Abgießen und zum Abkühlen 10–20 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die Eier schälen und jedes längs in Sechstel schneiden. Beiseite stellen.

**Die Fleischbällchen füllen:** Je 2 EL Hackfleischmasse mit den Fingern in der linken Hand flach drücken, sodass ein dünner Kreis von 8 cm Durchmesser entsteht. Ein Eistück in die Mitte legen, mit Fleisch umhüllen, die Ränder glatt kneten. Auf einem Teller beiseite legen, bis alles Fleisch verbraucht ist.

Die mit Eiern gefüllten Fleischbällchen in die köchelnde Zwiebelsauce legen. Nicht umrühren. Zugedeckt 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Bällchen durchgegart sind.

Den gekochten Reis in eine kleine Schüssel drücken und in die Mitte einer großen runden Servierplatte stürzen. Auf den Reis Streifen von Zimt aufstreuen, die wie Speichen von der Mitte zum Rand verlaufen. Mit gerösteten Mandeln garnieren. Die Kefta rings um den Reis legen und die Zwiebelsauce darüber schöpfen. Sofort servieren.

Action

# TAGINE BIL HOOT

## Fisch-Tagine

*Den marokkanischen Köchinnen steht die ganze Vielfalt frischer Fische aus den reichen Fanggründen vor der Mittelmeer- und Atlantikküste zur Verfügung. Für dieses Gericht eignet sich jeder festfleischige Fisch, wie Goldmakrele, Roter Schnapper oder Wolfsbarsch. In Marokko legt man den Boden des Kochtopfs oft mit kleinen Bambusstäbchen aus, damit der Fisch nicht anhaftet. Ich verwende stattdessen Möhrenscheiben.*

### FÜR 4 PERSONEN

- 4 EL gehackte glatte Petersilie
- 2 EL gehacktes Koriandergrün
- 1/8 l natives Olivenöl extra
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 8 Safranfäden, geröstet und zerdrückt (Seite 32)
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 Zitrone
- 4 grätenfreie Fischfilets von je 150 g
- 4 Tomaten, enthäutet und entkernt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Möhren, geschält und schräg in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Fruchtfleisch von eingelegten Zitronen (Seite 36)
- 12 grüne oder schwarze Oliven, entsteint
- Petersilie oder Koriandergrün zum Garnieren

In einer großen Schüssel die Petersilie, das Koriandergrün, das Olivenöl, das Paprikapulver, den Safran, den Ingwer und den Saft einer halben Zitrone sorgfältig verrühren.

Die Fischfilets in dieser Marinade wenden und 1–2 Stunden kalt stellen, dabei ein- bis zweimal umdrehen. Die andere Zitronenhälfte in hauchdünne Scheiben schneiden.

Inzwischen die Tomaten grob hacken und mit dem Knoblauch und dem Kreuzkümmel in einem großen Topf bei Mittelhitze 8–10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Sauce etwas eindickt. Salzen und pfeffern.

Einen Bräter oder eine emaillierte Kasserolle mit einer Schicht Möhren auskleiden. Die Möhren mit den Zwiebelscheiben belegen. Die Tomatensauce darüber verteilen. Zugedeckt bei Mittelhitze 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Vom Herd nehmen.

Die Fischfilets auf das Gemüse legen, mit dem Fruchtfleisch der eingelegten Zitrone bestreichen und mit den Zitronenscheiben belegen. Mit der Marinade übergießen, mit den Oliven umlegen. Zugedeckt bei Mittelhitze 10–12 Minuten schmoren, bis sich der Fisch leicht zerpfücken lässt, aber noch nicht auseinander fällt. Ein wenig von der Sauce über den Fisch löffeln. Mit Petersilie oder Koriandergrün garnieren und in der Kasserolle sofort servieren.

# K'SEKSOO BEIDAWI

## Couscous aus Casablanca

HANS!  
1/2 Menge!

*In Casablanca, der größten Stadt und dem wirtschaftlichen Zentrum Marokkos, kommen die Familien am Freitag zusammen und genießen miteinander diese regionale Spezialität, die, wie es der Brauch verlangt, mindestens sieben verschiedene Gemüsesorten und neben Huhn auch Lamm oder Rindfleisch enthält. Viele dieser Gemüsesorten werden auf den Feldern der fruchtbaren Chaouia-Ebene vor den Toren Dar-el-Beïdas angebaut, wie Casablanca auf Arabisch heißt.*

FÜR 6–8 PERSONEN

- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 500 g Rinderhals oder Lammschulter, in 5 cm große Würfel geschnitten
- 1 Poularde von etwa 1400 g, in Portionsstücke zerteilt
- 1 große Dose ganze Tomaten (450 g)
- 30 Stengel glatte Petersilie, mit Küchengarn zusammengebunden
- 15 Stengel Koriandergrün, mit Küchengarn zusammengebunden
- 2 l Wasser
- 14 Safranfäden, geröstet und zerdrückt (Seite 32)
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 4 Möhren, geschält, längs geviertelt und in Stifte geschnitten
- 4 weiße Rübchen, geschält und geviertelt

- 100 g getrocknete Kichererbsen, eingeweicht und abgetropft (Seite 33)
- 4 Selleriestangen, in 7 cm lange Stücke geschnitten
- 500 g Kürbis, geschält und in 5 cm große Würfel geschnitten
- 4 Zucchini, längs geviertelt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 l Hühnerbrühe
- 2 EL Butter
- 400 g Couscous
- 2 TL Smen (Seite 38), nach Belieben
- 50 g Rosinen, 10 Minuten in warmem Wasser eingeweicht und abgetropft
- 2 EL Harissa (Seite 39), nach Belieben

Das Öl in einem großen Suppentopf erhitzen und die Zwiebeln in 4–5 Minuten bei Mittelhitze glasig sautieren. Das Rindfleisch oder Lamm und die Hühnerstücke zufügen und 5–6 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbräunen. Die Tomaten, die Petersilie, das Koriandergrün und das Wasser zufügen, aufkochen lassen. Zugedeckt 6–8 Minuten kochen lassen. Die Hitze auf mittlere Einstellung zurückschalten. Zehn Safranfäden, das Kurkuma, den Ingwer, die Möhren, die Rübchen, die Kichererbsen und den Sellerie zufügen. Zugedeckt 40–45 Minuten kochen, bis das Rind- oder Lammfleisch und das Huhn weich sind.

Den Backofen auf 100 °C (Gasherd Stufe 1/2) vorheizen. Die Möhren, die Rübchen, die Fleischstücke und das Huhn mit einem Schaumlöffel in eine ofenfeste Form heben. Zugedeckt im Ofen warm stellen.

Den Kürbis und die Zucchini in die Brühe geben, salzen und pfeffern. Zugedeckt 15–20 Minuten kochen, bis der Kürbis weich ist. Den Kürbis und die Zucchini mit dem Schaumlöffel zu dem Gemüse im Ofen geben. Die Petersilie und den Koriander entfernen. Die Gemüse-Fleisch-Brühe bis zum Servieren weiter köcheln lassen.

Die Hühnerbrühe mit der Butter und dem restlichen Safran in einem mittelgroßen Topf aufkochen. Nach und nach den Couscous einrühren, vom Herd nehmen. Zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. In eine große Schüssel füllen. 4 EL der Gemüse-Fleisch-Brühe und, falls gewünscht, Smen mit der Gabel unterziehen, den Couscous dabei auflockern.

Den Couscous auf eine große Platte häufen. Mit dem gekochten Gemüse garnieren, mit dem Fleisch umlegen und mit den Rosinen bestreuen. Falls gewünscht, in einem Schälchen einen Viertelliter der Gemüse-Fleisch-Brühe mit Harissa verrühren und neben der restlichen Brühe separat reichen.

**Hinweis:** 1 Portion Couscous von 750 ml, ausreichend für 3–4 Personen, bereitet man auf traditionelle Weise zu wie folgt: Im unteren Teil eines *couscoussier* oder eines großen Topfs, in den ein Sieb möglichst genau hineinpasst, reichlich Wasser oder Brühe sprudelnd aufkochen. In einer großen Schüssel 200 g (250 ml) Couscous mit 200 ml Wasser verrühren. 5–10 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Die Körnchen mit der Hand voneinander lösen und in das Sieb schütten. Ohne Deckel 10–12 Minuten dämpfen, bis der Dampf sichtbar entweicht. Den gedämpften Couscous in eine große Schüssel geben. Mit der Gabel 4 EL Wasser oder Brühe unterziehen, dabei alle Klümpchen zerdrücken. In das Sieb zurückgeben und weitere 5–6 Minuten dämpfen.

Den Couscous wieder in die Schüssel umfüllen, mit 1 EL Olivenöl, Butter oder Smen (Seite 38) verrühren. Auf eine Platte häufen und – entsprechend dem jeweiligen Rezept – mit Gemüse, Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten garnieren. Dazu Brühe reichen.

# ATAY B'NAHNA

## Minztee

*Marokkos Nationalgetränk wird aus chinesischem grünem Tee zubereitet, zum Beispiel Gunpowder oder jungem Hyson. Weder schwarzer Tee noch japanischer grüner Tee eignen sich dafür.*

*Den Teeblättern fügen die Marokkaner frische Grüne Minze, die überall im Land gedeiht, und großzügige Mengen Zucker zu. Nach altem Brauch bricht der Hausherr den Zucker in Stücke.*

*Manchmal wird der Tee auch mit weiteren Zutaten aromatisiert. Im Safranangebiet um Taliouine zum Beispiel streuen die dort ansässigen Berber eine kräftige Prise Safran in die Kanne, überzeugt, dass ihnen das so entstehende bernsteinfarbene Getränk ein langes Leben sichere. In anderen Gegenden Marokkos würzt man den Tee traditionsgemäß mit frischen Orangenblüten, Zitronenstrauchblättern, Anis, Zimtstangen oder einem Stengel Wermutkraut.*

ERGIBT 1 LITER

2 TL chinesischer grüner Tee  
1 l kochendes Wasser  
100 g Zucker  
12 Stengel frische Grüne Minze  
Frische Orangenblüten  
1 Stengel Zitronenmelisse  
5 Anissamen oder 1 Stück Zimtstange von 4 cm  
(nach Belieben)

Den Tee in einer Kanne mit dem kochenden Wasser übergießen. 2 Minuten ziehen lassen. Den Zucker, die Minze und nach Belieben eine der weiteren Aromazutaten zufügen. Weitere 3–4 Minuten ziehen lassen, dann servieren.

**Tipp:** Köstlich schmeckt auch gekühlter Minztee auf Eiswürfeln.

# HALWA TPOLO

## Schokoladen-Sesam-Tütchen

*Eigentlich sei Tpolo eine beliebte Eiscremesorte, erklärt meine Freundin Naïma, der ich das Rezept für diese ungewöhnliche Leckerei abgeguckt habe. Weil die Zubereitung von Tpolo recht arbeitsintensiv ist, empfiehlt es sich, jemanden um Unterstützung zu bitten und sich zu zweit ans Werk zu machen.*

ERGIBT ETWA 36 TÜTCHEN

FÜR DIE TÜTCHEN:

150 g ungeschälte Sesamsamen, geröstet (Seite 33)  
100 g Mehl  
1/4 TL Backpulver  
1 Eigelb, leicht verquirlt  
4 EL Orangenblütenwasser (Seite 31)  
2 EL Butter, zerlassen  
1 EL Pflanzenöl, dazu Öl zum Frittieren  
500 g Honig

FÜR DIE FÜLLUNG:

50 g Zartbitterschokolade, zerbröckelt  
2 EL Butter  
8 EL Kondensmilch  
1 EL Zucker  
100 g blanchierte Mandeln, blättrig geschnitten, geröstet und grob gemahlen (Seite 33)

**Tütchen:** Die Sesamsamen, das Mehl und das Backpulver in einer großen, flachen Schüssel gut vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken, das Eigelb, das

Orangenblütenwasser, die Butter und 1 EL Pflanzenöl hineingeben. Alles gut vermischen.

Den Teig auf ein leicht bemehltes Brett geben und 8–10 Minuten kräftig durchkneten, bis er glatt und elastisch ist. Sollte er zu trocken werden, 1–2 EL Wasser unterkneten, bis sich der Teig gut in die Länge ziehen lässt. Zu einer Kugel formen und 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig vierteln. Mit einer Plastikfolie abdecken, damit er nicht austrocknet. Ein Teigviertel auf einem leicht bemehlten Brett 3 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher 6–7 cm große Kreise ausstechen. Daraus Tütchen formen: Den Teigkreis um den Zeigefinger wickeln, die Spitze und die Seitenwände zusammendrücken. Die Tütchen vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen; sie dürfen einander nicht berühren.

In einem großen, schweren Topf 5 cm Öl auf 140 °C erhitzen, sodass ein eingetauchtes Teigstück sofort zu zischen beginnt. Die Tütchen portionsweise in 3–4 Minuten goldgelb frittieren (siehe Tipps). Sie gehen erst unter und steigen dann wieder nach oben. Mit der Küchenzange herausheben und zum Abtropfen vorsichtig über Küchenpapier in ein Kuchengitter stecken (oder senkrecht in einen mit Küchenpapier ausgekleideten großen Behälter setzen, evtl. an die Seitenwände lehnen).

Den Honig in einem schweren, mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Tütchen mit der Zange in den kochenden Honig tauchen, abtropfen lassen und

zurück auf das Kuchengitter oder in den Behälter setzen. Sie dürfen einander nicht berühren.

**Füllung:** Die Schokolade in einem mittelgroßen Topf im Wasserbad schmelzen. Die Butter, die Kondensmilch und den Zucker unterrühren, sodass eine glänzende Masse entsteht (siehe Tipps). Vom Herd nehmen und die gemahlene Mandeln unterrühren.

Die Tütchen vorsichtig mit der warmen Schokoladencreme füllen. Aufrecht in ein Gitter stecken oder an die Innenwand eines großen Behälters lehnen und 1–1½ Stunden kalt stellen, bis die Füllung erstarrt. In luftdichten Behältern im Kühlschrank aufbewahren, die Lagen mit Pergamentpapier voneinander trennen.

Die Tütchen halten sich im Kühlschrank bis zu 2 Monaten. Vor dem Servieren auf Zimmertemperatur erwärmen lassen.

**Tipps:** Damit das Öl beim Frittieren nicht zu stark schäumt, einen Teelöffel aus Edelstahl auf den Topfboden legen. Das ist keine Zauberei, es funktioniert wirklich!

Falls die Schokolade hart und körnig wird, war die Temperatur des Wasserbads zu hoch. Die Schokolade vom Herd nehmen, 1 TL Wasser zufügen und kräftig rühren. Teelöffelweise weiteres Wasser unterrühren, so lange bis eine glänzende Masse entsteht. Die warme Schokolade sofort weiterverarbeiten.