

Catherine Schiellein

Couscous & Tajines

Vegetarischer Genuss aus Nordafrika

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

Ein herzliches Dankeschön an Kenza Assebab
für ihre Tipps und ihre Freundschaft!



Couscous, Tajines und die zugehörigen Salate aus Tunesien, Algerien und Marokko haben längst ihren Siegeszug durch Europa angetreten. Nicht ohne Grund ... Eine Couscous-Mahlzeit ist ja nicht nur gesund, weil sie aus leckerem Getreide und viel Gemüse besteht, sie versammelt auch Freunde und Familie um einen Tisch. Beim Couscous schwelgt man nicht nur im Duft der Gewürze, sondern ist immer von Lachen und Freude begleitet.

Die farbenfrohe Küche Nordafrikas ist sowohl Augen- als auch Gaumenschmaus und dabei noch ungeheuer vielseitig. Sie können Couscous und Tajines als Vorspeise, als Hauptgericht oder als Beilage reichen. Mit ihren unendlichen Variationen zaubern sie auf jede Tafel ein gesundes und ausgewogenes Mahl.

Couscous kommt ursprünglich aus der Küche der Berbevölker und verbreitete sich rasch in ganz Nordafrika als festliche Speise. Dabei bezeichnet der Begriff „Couscous“ sowohl das Getreide als auch das ganze Gericht mit Gemüse, Sauce und allem Drum und Dran. Nicht selten allerdings wird Couscous ohne Sauce serviert. In der traditionellen Küche Nordafrikas wird Couscous nur selten ohne Fleisch gegessen. Die wenigen vegetarischen Rezepte sind allerdings immer ein Gedicht, wird der Couscous doch niemals ohne Gewürze gereicht. Mit einem Päckchen Couscous im Vorratsschrank müssen Sie Überraschungsgäste nicht länger fürchten!

Was die Tajine angeht, so ist sie typisch für die marokkanische Küche. Der Begriff „Tajine“ meint sowohl den charakteristischen Schmortopf aus Terrakotta wie auch seinen Inhalt: gedämpftes Gemüse mit Gewürzen und mehr oder weniger Fleisch oder Fisch, je nach Geldbeutel. Es gibt eine Vielzahl traditioneller Rezepte, die ohne Fleisch und andere tierische Zutaten auskommen. Sie bildeten die Grundlage der täglichen Ernährung, auch wenn sie zu festlichen Anlässen mit Fleisch angereichert wurden.

Um besonders leckere, gesunde und aromatische Speisen zuzubereiten, sollten Sie all ihre Zutaten frisch und in Bio-Qualität einkaufen!



Inhalt

Gewürze – Die Geheimnisse des Orients	6
Karottensalat mit Orangen und Pistazien	10
H'miss – Salat nach Berber-Art mit Paprika und Tomaten	11
Gersten-Couscous mit Sommergemüse	12
Salat mit Blumenkohl und Paprika	14
Kemia aus Kartoffeln und Kräutern	16
Würziger Salat aus gekochten Karotten	16
Ajlouk aus Zucchini	18
Salat aus Tomaten und Kichererbsen	19
Salat aus gebratenen Auberginen und Pinienkernen	20

Couscous-Gerichte

Couscous zubereiten	24
Couscous ohne Sauce	28
Couscous mit Tfaia	30
Couscous mit 7 Gemüsesorten	32
Couscous mit Veggie-Bällchen	34
Grüner Couscous mit Maakouda-Würfeln	36
Gemüsespieße mit Chermoula	38
Couscous mit Fenchel	40
Couscous-Bratlinge mit Auberginen-Mandel-Röllchen	42
Couscous mit Früchten und Mandelmilch	44
Knuspriger Blumenkohl-Couscous	46

Tajines

Ein paar Tipps vorab	50
Tajine mit zweierlei Bohnen und Tomaten	54
Tajine mit Zucchini, getrockneten Aprikosen und Mandeln	56
Tajine mit Kichererbsen und Spinat	58
Linsen mit Harissa	60
Tschoutschouka mit Ei	62
Tajine mit Fenchel, Erbsen und Orangen	64
Herbstliche Tajine	66
Tajine mit Süßkartoffeln, Blumenkohl und Pflaumen	68
Tajine mit Artischocken	70

Bezugsquellen	72
---------------	----



Gewürze

Die Geheimnisse des Orients

Gewürze nehmen in der Küche Nordafrikas und des Nahen Ostens eine zentrale Rolle ein. Ihre Aromen und ihre mitunter scharfe Würze sind das Markenzeichen dieser Gerichte, die uns in das Reich von Tausendundeiner Nacht entführen.

Würzmischungen

Tajines und Couscous sind ohne bestimmte Würzmischungen, die auf die mitunter langen Garzeiten abgestimmt sind, gar nicht denkbar. **Wenn nicht anders erwähnt**, gehen wir davon aus, dass in den Rezepten **1 gestrichener Ess- bzw. Teelöffel** verwendet wird.

Quatre-épices

Diese französische Würzmischung können Sie selbst zusammenstellen: Nehmen Sie 7 Teelöffel gemahlene schwarzen Pfeffer, 3 Teelöffel gemahlene Muskatnuss, 2 Teelöffel gemahlene Gewürznelken, 1 gute Prise Ingwerpulver oder 1 Teelöffel Zimt.

Ras el-Hanout

Diese Würzmischung ist aus der Küche Marokkos nicht wegzudenken. Jeder Gewürzhändler, der etwas auf sich hält, hat seine eigene Melange. Tatsächlich heißt *Ras el-Hanout* „Chef des Ladens“, weil dieser die Mischung selbst zubereitete. Einfachere Arten bestehen aus bis zu fünf Gewürzen, speziellere aus bis zu vierzig. Rotes Ras el-Hanout ist gewöhnlich schärfer als gelbes, das mehr Kurkuma enthält. Sie finden dieses Couscous-Gewürz in gut sortierten Gewürzhandlungen oder Feinkostgeschäften.

Man verwendet die Würzmischung allein oder zusammen mit anderen Gewürzen, selbst wenn diese schon in der Mischung enthalten sind, um deren Aroma ganz besonders hervorzuheben. Je nach Gericht können Sie Ihre Gewürzmischung aber auch selbst zusammenstellen.

Für ein hausgemachtes Ras el-Hanout: Je 1 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel, Koriander und schwarzen Pfeffer mit je ½ Teelöffel gemahlenem Kardamom, Kurkuma und edelsüßem Paprika und je ¼ Teelöffel gemahlenem Ingwer, Muskatnuss und Zimt vermischen.

Safran

Safranfäden sind besser als gemahlener Safran. Die Fäden müssen mindestens 12 Stunden eingeweicht werden, damit sie ihr Aroma entfalten können. Wenn Sie nicht so viel Zeit

eingepflanzt haben, verwenden Sie gemahlene Safran: Für 4 Personen brauchen Sie etwa 2 bis 3 Döschen à 0,1 Gramm.

Tabil

Diese Mischung aus Knoblauch, getrockneten Zwiebeln, Chili, Koriander und Kümmel ist in der Küche Algeriens und Tunesiens zu Hause. Ich vermische immer zuerst Korianderkörner und Kümmelsamen miteinander, um sie dann in der Pfanne kurz anzurösten, was das Aroma verstärkt. Dann gebe ich je nach Rezept frischen Knoblauch oder Zwiebeln hinzu und menge ein wenig Kreuzkümmel und edelsüßes Paprikapulver darunter, manchmal auch noch 1 Prise Chili.

Für ein hausgemachtes Tabil: 2 Esslöffel Korianderkörner und 1 Esslöffel Kümmelsamen in einer kleinen Pfanne kurz anrösten, dabei ständig umrühren. Sobald die Gewürze zu duften beginnen, vom Herd nehmen, abgekühlt in eine Gewürzmühle (ersatzweise eine Kaffeemühle) geben und mahlen. Dieses Pulver in einem dunklen, gut verschlossenen Glas aufbewahren. Hält sich etwa 4 Wochen, danach verliert es schnell an Aroma.

Saucen und Marinaden

Chermoula

Eigentlich ist Chermoula eine Marinade für Fisch, aber diese würzige Sauce passt auch zu den Gemüsespießchen (Seite 38) oder den Couscous-Bratlingen (Seite 42). Für gebratenes oder gegrilltes Gemüse oder für einen warmen Gemüsesalat aus Pellkartoffeln, Karotten und gekochten und geschälten Zuckerschoten kann sie ebenfalls verwendet werden. Oder Sie geben auf Ihre fertig gegarte Gemüse-Tajine vor dem Servieren ein paar Löffel Chermoula. Im Kühlschrank hält sich die Sauce 1 bis 2 Tage.

Für eine hausgemachte Chermoula: 1 Bund frisches Koriandergrün • 2 fein gehackte Knoblauchzehen • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel • 1 TL Paprikapulver, edelsüß • ½ TL gemahlener Ingwer • 1 Prise Chilipulver • Saft von 1 Zitrone • 4 EL Olivenöl

Alle Gewürze mit Knoblauch und Zitronensaft vermengen. Mit dem Öl übergießen.

Harissa

Hausgemachte Harissasauce ist viel würziger als gekaufte. Weiß man nicht, wie scharf die Gäste es mögen, serviert man sie am besten in einem Schälchen separat. Wenn es aber brennen darf, nehmen Sie Espelette-Chili.

Für eine hausgemachte Harissa: 12 getrocknete Chilischoten (etwa 80 g) • 2 TL Korianderkörner • 2 TL Kümmelsamen • 2 TL Kreuzkümmelsamen • 4 Knoblauchzehen • 1 TL Meersalz • 4 EL Olivenöl

Verarbeiten Sie die Chilischoten mit Handschuhen. Die Stiele der Chilis abschneiden, die Schoten mit der Schere öffnen und die Samen entfernen. Die Schoten in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 1 Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Gewürze in einer kleinen Pfanne anrösten, bis sie duften. Abkühlen lassen, in eine Gewürzmühle geben und zu feinem Pulver mahlen.

Chilischoten aus dem Wasser nehmen, fein hacken und mit Gewürzen sowie fein gehacktem Knoblauch vermengen. Salzen und mit Öl übergießen. Gut vermischen. Die Sauce in ein sterilisiertes Glas geben, ein wenig Öl darübergießen, bis die Harissa bedeckt ist, und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich etwa 1 Monat.

Buttermilch, Dickmilch, Joghurt

Couscous serviert man meist mit einer Schale *Ben* (Buttermilch) oder *Rayeb* (Dickmilch). Das Original finden Sie unter der Bezeichnung *Lben*, *Leben* oder *Laban* in orientalischen Läden. Es wird mit einem anderen Ferment hergestellt als Joghurt, doch ist Letzterer gewöhnlich ein guter Ersatz, ob er nun aus Kuh- bzw. Ziegenmilch oder gar Sojamilch gemacht wurde.

Selbst gemachte Joghurtsauce: 300 g griechischer Joghurt (oder Sojajoghurt) • 1 fein gehackte Knoblauchzehe • 2 EL Sesammus (Tahin) • Saft von 1 Zitrone

Alle Zutaten gut vermengen. Wenn die Sauce zu dickflüssig wird, etwas kaltes Wasser dazugeben. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Diese Sauce hält sich im Kühlschrank 2 bis 3 Tage.

Mit Gewürzen/Kräutern: Statt Tahin 1 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel und 1 Teelöffel Tabil bzw. gehackte Kräuter (Minze, Petersilie oder Koriandergrün, Dill oder Schnittlauch) untermengen.

Harissa-Joghurt: Ein wenig Harissa unter den Joghurt ziehen.

Chermoula-Joghurt: 2 oder 3 Esslöffel Chermoula unter den Joghurt ziehen.

Eingelegte Salzzitronen

Ohne diese aromatische Zutat kommt fast keine Tajine aus. In orientalischen Läden können Sie sie fertig kaufen.

Selbst gemachte Salzzitronen: 2 Einweckgläser 10 Minuten in kochend heißes Wasser tauchen und dann auf einem Tuch trocknen lassen oder zum Sterilisieren 15 Minuten bei 115 °C in den Backofen stellen.

12 kleine Bio-Zitronen abbürsten. Von oben kreuzweise tief einschneiden und in die Schlitzlöcher so viel grobes Meersalz wie möglich drücken. Je 6 Zitronen in 1 Glas geben. Mit je ½ Liter kochendem Wasser aufgießen, je 1 Esslöffel Meersalz ins Glas geben und gut verschließen. 3 Wochen an einem lichtgeschützten Ort ziehen lassen. Dabei die Gläser des Öfteren umdrehen. Die eingelegten Zitronen halten sich mehrere Monate. Vor der Verwendung unter kaltem Wasser abspülen. **Normalerweise verwendet man nur die Schale, denn das Fleisch ist sehr salzig und bitter.**

Karottensalat mit Orangen und Pistazien

Ein Klassiker der marokkanischen Küche, hier mit grünen, knackigen Pistazien garniert. Kaufen Sie auf jeden Fall ungesalzene und ungeröstete Nüsse im Ganzen, je grüner, desto besser. Sie können sie dann selbst mit dem Hackmesser zerkleinern.



Für 4 bis 6 Personen

**600 g Karotten • 4 EL Rosinen (wenn möglich Korinthen) • 1 TL Meersalz •
120 ml frisch gepresster Orangensaft • 1 EL grob gehackte Pistazien**

Die Karotten raspeln, Rosinen, Meersalz und Orangensaft dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Etwa 1 Stunde kühl stellen, damit die Rosinen den Saft aufnehmen können.

Vor dem Servieren den überschüssigen Saft abgießen. Mit den gehackten Pistazien bestreut servieren.

So geht's auch: Sie können den Salat mit kleinen Orangenstückchen anreichern oder die Karotten durch geschälte und geraspelte Rote Bete (roh) ersetzen. Lassen Sie dann die Rosinen weg, denn die Rote Bete ist an sich schon süß genug. Sie können auch fein gehackte Petersilie, Minze oder Koriandergrün dazugeben. Heben Sie das Aroma noch stärker hervor, indem Sie 1 Esslöffel Orangenwasser hinzufügen oder die fein geriebene Schale von 1 Bio-Orange.

H'miss-

Salat nach Berber-Art mit Paprika und Tomaten

H'miss finden Sie in ganz Algerien in den verschiedensten Variationen – mit und ohne Knoblauch und Chilischoten.



Für 4 bis 6 Personen

- 1 kg rote und grüne Paprikaschoten • 800 g reife Fleischtomaten •
- 4 Knoblauchzehen • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel •
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß (und nach Geschmack 1 Prise Chilipulver) •
- 1–2 TL Meersalz • Olivenöl • einige schwarze oder violette Oliven

Die Paprikaschoten im Backofen oder auf dem offenen Grill grillen. Wenn sie schwarz werden, umdrehen. Wenn sie auf allen Seiten schwarz sind und Blasen werfen, vom Grill nehmen, in einen luftdicht verschließbaren Topf geben und darin abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten häuten, dafür ein paar Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Schale abziehen, von Samen und Pulpe befreien und das Fleisch in Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die gehackten Knoblauchzehen darin anbraten. Wenn sie goldbraun werden, die Tomaten mit Kreuzkümmel und Paprika dazugeben. Salzen und köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Gelegentlich umrühren.

Die abgekühlten Paprikaschoten von Haut und Kernen befreien (keinesfalls unter dem Wasserhahn abspülen!), Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Gut unterrühren und erneut die Flüssigkeit verdampfen lassen.

Den Inhalt der Pfanne auf einen großen Servierteller geben. Mit Salz und Gewürzen abschmecken. Großzügig mit Olivenöl begießen und mit Oliven bestreuen. Noch lauwarm servieren. Noch besser ist es, wenn Sie das Gericht 1 Tag ziehen lassen, dann entwickelt sich das Aroma besser. In diesem Fall kalt stellen und 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Leckere Resteverwertung: Eine Scheibe getoastetes Brot mit 1 Knoblauchzehe einreiben und mit 1 bis 2 Esslöffel H'miss servieren – ein wahrer Gaumenschmaus! Mit etwas Chili „verschärft“ ergibt H'miss eine köstliche Beigabe zu vielerlei Gerichten.

Gersten-Couscous mit Sommergemüse

Das ist sozusagen die marokkanische Version des Tabouleh. Gersten-Couscous schmeckt intensiver als Weizen-Couscous. Man bekommt ihn im Feinkosthandel.



Für 4 bis 6 Personen

**300 g Gersten-Couscous (ersatzweise Weizen-Couscous) • 1 kleine, feste Bauerngurke •
1 mittelgroße und feste gelbe Zucchini • 1 rote Paprikaschote • 1 grüne Paprikaschote •
300 g Fleischtomaten • 1 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 4 EL Olivenöl •
Saft von 1 Zitrone • 1 Bund Petersilie • 4 Zweige Minze • einige Oliven •
Meersalz und Pfeffer**

Den Couscous mit 350 Milliliter leicht gesalzenem warmem Wasser aufgießen und ziehen lassen. Mit einem Holzlöffel lockern und 20 Minuten in einem geölten Couscous-Topf (siehe Seite 72) oder im Dampftopf einsatz (ausgelegt mit Butterbrotpapier, in das Sie mit der Gabel einige Löcher gestochen haben) über sprudelndem Wasser garen. In eine große Servierschüssel geben und abkühlen lassen. Weizen-Couscous nach Wahl zubereiten (siehe Seite 24 ff.).

In der Zwischenzeit Gemüse in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zucchini, Gurke, Paprika und Tomaten (ungeschält) von Kernen befreien. Dazu die Tomaten halbieren, mit der Schnittfläche auf ein Brett legen und darauf drücken.

Gemüse unter den lauwarmen Couscous ziehen, mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Minze fein hacken und unterziehen.

1 Stunde lang bei Zimmertemperatur ziehen lassen, dann mit Oliven dekorieren und zu Tisch bringen.

So geht's auch: Ziehen Sie geröstete Mandeln oder Pinienkerne unter. Im Frühling passen auch Kirschtomaten, Radieschen oder andere Frühlingsgemüse gut dazu (Karotten, Teltower Rübchen, frische Erbsen, Zuckerschoten, Baby-Artischocken etc. – knackig gedünstet). Und im Herbst schmecken darin saure Äpfel, frische Trauben, Rosinen und Haselnüsse lecker. Verwenden Sie immer viele frische Kräuter: Schnittlauch, Kerbel, Dill, Kresse und natürlich Koriandergrün.

Salat aus gebratenen Auberginen und Pinienkernen

Wenn Sie Pinienkerne aus dem Mittelmeerraum finden (lang und spitz), greifen Sie zu: Sie sind vielleicht ein wenig teurer, schmecken aber viel intensiver als die dickeren Kerne aus China. (Von Sinn und Unsinn von Flugware einmal ganz zu schweigen ...)



Für 4 bis 6 Personen

800 g Auberginen • 4 große Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl • 1 gute Prise gemahlener Kreuzkümmel • 1 EL Pinienkerne • 1 EL Essig nach Wahl • 1 Handvoll frische Korianderblätter • 1 EL Kapern • Meersalz

Schälen Sie die Auberginen nicht, da sonst die antioxidativen Bestandteile verloren gehen. Mit der Haut in 2 bis 3 Zentimeter große Würfel schneiden. Mit feinem Meersalz bestreuen und in einem Sieb mit einem Gewicht beschwert 1 Stunde ziehen lassen, damit sie möglichst viel Wasser verlieren. Danach die Würfel unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. So vorbereitet nehmen die Auberginen weniger Fett auf.

Knoblauchzehen fein hacken. Die Auberginenwürfel in einer großen Pfanne in sehr heißem Olivenöl scharf anbraten. Wenn Sie sie nicht entwässert haben, jetzt salzen. Immer wieder umdrehen. Wenn Sie am Pfannenboden kleben bleiben, mehr Olivenöl dazugeben. Nach 10 Minuten sollten sie schön weich und goldgelb sein. Erst jetzt geben Sie Knoblauch und Kreuzkümmel zu. Noch zwei Minuten durchgaren, dann zum Abkühlen beiseitestellen.

In der Zwischenzeit in einer beschichteten Pfanne die Pinienkerne ohne Fett rösten: Achten Sie darauf, dass die Kerne sich nicht übereinanderschoben. Statt umzurühren, heben Sie die Pfanne an und schütteln sie ein wenig, sodass die Kerne springen. Wenn sie zu duften beginnen, vom Herd nehmen.

Auberginen auf die Servierplatte geben. Mit Essig, fein gehacktem Koriandergrün und abgespülten Kapern vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Falls nötig nochmal abschmecken. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

So geht's auch: Ersetzen Sie das Koriandergrün durch frische Minze oder glatte Petersilie, die Pinienkerne durch Mandeln oder Pistazien. In Tunesien würzt man auch gern mit ein wenig Chili, aber das bleibt denen überlassen, die es scharf lieben.



Die traditionelle Dampfgarmethode

Ein Fleischragout bleibt lange auf dem Herd. Es fällt also nicht weiter schwer, in seinem Dampf Couscous in mehreren Durchgängen zu garen. Gemüsegerichte hingegen sind wesentlich schneller fertig, daher ist es gar nicht so einfach, in dieser kurzen Zeit den Couscous im Dampf zuzubereiten. Man kann allerdings auch die ersten beiden Durchgänge über heißem Wasser machen und erst den dritten über dem Gemüsegericht. Natürlich lassen sich auch alle drei Durchgänge nur über Wasser garen, was bei Couscous ohne Sauce (*Mesfouf*) auch nötig ist. Aber vergessen Sie nicht, das Wasser entsprechend zu „parfümieren“: mit Lorbeer, Thymian, Zimtstangen, Korianderkörnern, Kreuzkümmel etc. Das Aroma der Gewürze erfüllt bald die ganze Küche – und natürlich die Couscouskörner.

Setzen Sie in einem Couscous-Topf oder Dampfgarer (siehe Seite 72) zunächst Flüssigkeit auf (ein Ragout oder einfach nur Wasser). Geben Sie dann den Couscous in einen großen und tiefen Servierteller und füllen Sie 250 Milliliter lauwarmes Wasser in eine Tasse. Mit Ihren Fingerspitzen besprengen Sie damit den Couscous und reiben die Körnchen dann locker zwischen den Handflächen. So lange, bis das Wasser aufgebraucht ist und der Couscous keine Klümpchen mehr aufweist. Einige Minuten ruhen lassen. Dabei saugt sich das Getreide voll. Geben Sie dann das Olivenöl darüber und reiben Sie die Körnchen zwischen den Fingerspitzen, bis die Körnchen mit Öl überzogen sind.

Danach geben Sie den Couscous in den Dämpfeinsatz über das köchelnde Wasser bzw. Ragout. Sobald Dampf über den Körnchen zu sehen ist, lassen Sie ihn auf kleiner Flamme ungefähr 20 Minuten garen. Dann geben Sie den zusammenklebenden Couscous wieder in die Servierschale zurück. Zerdrücken Sie die Klumpen zuerst mit einem Holzlöffel, um die Körner dann mit der Gabel oder dem Schneebesen aufzulockern. Besprengen Sie sie dabei mit lauwarmem Salzwasser. Rechnen Sie auf 350 Gramm Couscous etwa 350 Milliliter Wasser und 1 Teelöffel Salz. Sie können das Wasser auch durch Gemüsebrühe ersetzen. Sobald das Getreide abgekühlt ist, arbeiten Sie es wieder mit den Fingern durch. Erneut 5 Minuten quellen lassen.

Den Couscous zurück in den Dämpfeinsatz geben. Wenn der Dampf die Getreideschicht durchdringt, den Einsatz herausnehmen und das Getreide wieder auf den Servierteller schütten. Scheint es Ihnen nicht weich genug, besprengen Sie es erneut mit Wasser und geben es ein drittes Mal in den Dämpfeinsatz. Ist der Couscous weich genug, fahren Sie fort: Geben Sie Butter oder Arganöl und eventuell eine Messerspitze Zimt hinzu, lockern Sie die Körnchen noch einmal auf, sodass keine Klümpchen bleiben.

Servieren Sie den Couscous dampfend heiß. Häufen Sie ihn kegelförmig auf einen Servierteller und drapieren Sie die Beilagen darauf oder darum herum.

Müssen Sie das Getreide aufwärmen, geben Sie es erneut in den Dampfgarer und lassen Sie es bis zum Servieren darin. Oder stellen Sie es, mit befeuchtetem Kochpergament bedeckt, bei 180 °C in den Ofen. Dann ist es innerhalb von 15 Minuten schön heiß.

Wenn es schnell gehen soll

In der Kasserolle

Kochen Sie 400 Milliliter gesalzenes Wasser in einer Kasserolle mit dickem Boden auf. Wählen Sie den Topf so groß, dass der ganze Couscous auch im aufgequollenen Zustand darin Platz hat. Nach dem Aufkochen vom Herd nehmen, Olivenöl dazugeben, dann erst das Getreide einrühren. Gut durchmengen, einen Deckel aufsetzen und 5 Minuten ziehen lassen. Butter und Zimt hinzufügen, dann mit der Gabel lockern. Wenn nötig, verbliebene Klümpchen mit den Fingern verreiben. Den abgekühlten Couscous nochmals in der Kasserolle erwärmen, sodass Sie das Getreide heiß servieren können.

Im Backofen

Den Couscous in eine große ofenfeste Auflaufform mit Deckel geben. Mit 400 Millilitern heißem, gesalzenem Wasser übergießen. Gut vermengen und den Deckel aufsetzen. 10 Minuten quellen lassen. Den Couscous mit der Gabel auflockern. Das Öl dazugeben und mit den Händen einmassieren, bis alle Klümpchen beseitigt sind. Butterflöckchen auf dem Getreide verteilen und das Ganze mit Kochpergament abdecken. Kochpergament mit Wasser besprengen, dann die Auflaufform in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen schieben. Nach etwa 15 Minuten können Sie den Couscous servieren. Wenn Sie ihn länger warm halten wollen, ist dies auf niedrigster Hitze problemlos möglich. Vor dem Servieren wahlweise den Zimt dazugeben, das Getreide mit der Gabel auflockern und auf einer großen Platte servieren.

Öle, *Smen* und Butter

Natürlich ist es von entscheidender Bedeutung, welches Fett Sie für Ihren Couscous verwenden. In Marokko liebt man *Smen*, gewürztes Butterschmalz, das man „reifen“ lässt. Doch dessen säuerlicher Geschmack ist sehr intensiv. Wenn Sie es mögen, ersetzen Sie das Öl ganz oder teilweise damit. Wenn nicht, sind Oliven- und Arganöl oder frische Butter eine gute Alternative.

Sie finden *Smen* in gut sortierten Feinkostgeschäften oder in orientalischen Läden.



Couscous mit Fenchel

Dieses leichte, zitronige Gericht
mit gegrillten Fenchelscheiben ist ein wahrer Augenschmaus.



Für 4 Personen

**150 g Puffbohnen (500 g mit Schoten) • 3 EL Pinienkerne • 1 Salzzitrone •
3 Schalotten • ein paar eingelegte getrocknete Tomaten • 200 g mittelkörniger
Couscous • 3 EL Olivenöl • 4 kleine Fenchelknollen (etwa 600 g) •
je 6 Stiele Petersilie und Koriandergrün • Olivenöl • Joghurtsauce (Seite 8)**

Puffbohnen von den Schoten befreien und 2 Minuten in kochendem Wasser garen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und von der weißen Haut befreien. In einer Pfanne 2 Esslöffel Pinienkerne ohne Fett anrösten. Die Schalotten fein hacken. Die Schale der Salzzitrone klein schneiden. Die eingelegten Tomaten in Stücke schneiden, einige zum Garnieren beiseitelegen. Kräuter hacken und einen Teil davon zum Garnieren zurückbehalten.

Couscous in einer feuerfesten Schüssel mit 250 Millilitern kochendem Wasser übergießen. Salzen, durchrühren und bedeckt mindestens 10 Minuten quellen lassen. 1 Esslöffel Olivenöl einmassieren und die Körner mit der Gabel oder der Hand lockern. Deckel aufsetzen und im Ofen bei 100 °C garen.

Während der Couscous quillt, den Fenchel vorbereiten. Die Knollen putzen, das feine Grün hacken. Mit einem großen Messer aus der Mitte jeder Knolle 4 dünne Scheiben schneiden. Den harten Teil unten mehrfach einschneiden, jedoch so, dass die Blätter sich nicht lösen. Den Rest des Fenchels in kleine Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne über großer Flamme Schalotten und Fenchelwürfel in 2 Esslöffel Olivenöl anbraten. Leicht salzen. Wenn der Fenchel weich ist, die Würfel unter den Couscous ziehen. Puffbohnen, Tomatenstücke, geröstete Pinienkerne, Salzzitronenwürfel, Fenchelgrün und gehackte Kräuter dazugeben. Im Backofen warm halten.

Die Fenchelscheiben einölen und im Grill oder der Pfanne weich und goldgelb garen.

Den Couscous auf eine Servierplatte häufen, die Fenchelscheiben an den Seiten anrichten und das Ganze mit den restlichen Petersilien- und Korianderblättchen, Tomatenstücken und Pinienkernen garnieren. Dazu Joghurtsauce (mit Kräutern oder Gewürzen, Seite 8) reichen.

So geht's auch: Puffbohnen können Sie gut durch entkernte grüne Oliven ersetzen. Reste servieren Sie am nächsten Tag mit ein wenig frischem Zitronensaft als Salat.



Herbstliche Tajine

Eine wunderbar aromatische, weiche Tajine. Der Duft des Salbeis passt hervorragend zu den Kastanien und dem Kürbis, deren Verdauung er unterstützt. Die Quitten schenken der Tajine einen zitronigen Hauch. Und der Edelkastanienhonig unterstreicht das Gericht mit seinem süßlichen, unverkennbaren Geschmack.



Für 4 Personen

**10 frische Salbeiblätter • 1 große rote Zwiebel • 4 Knoblauchzehen •
4 mittelgroße Karotten • 400 g Muskat- oder Butternut-Kürbis •
400 g Süßkartoffeln • 300–400 g Quitten (2–3 kleine, reife Früchte) •
300 g Tomaten • 2 EL Olivenöl • 15 g Butter (oder Smen) • 1 EL Ras el-Hanout (Seite 6) •
1 TL Paprikapulver, edelsüß • ½ TL Quatre-épices • 1 Prise Chilipulver (nach Wahl) •
2 EL Edelkastanienhonig • 1 Tasse heiße Gemüsebrühe (oder Wasser) •
250 g geschälte Esskastanien und ein paar zum Garnieren • 1 große Handvoll Petersilie**

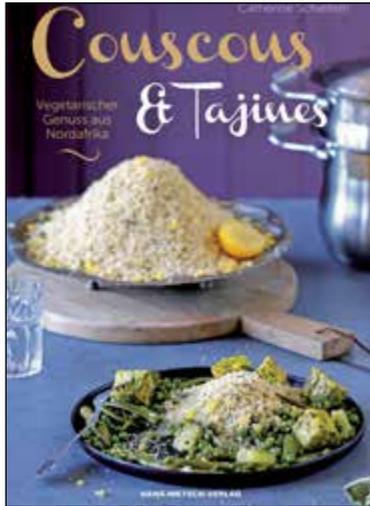
Salbeiblätter von den Stielen befreien und grob zerpflücken. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Karotten schälen oder bürsten und zu Stiften schneiden. Kürbis und Süßkartoffeln schälen und in 3 Zentimeter große Würfel schneiden. Die Quitten waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, aber nicht schälen, damit sie während des Garens nicht auseinanderfallen. Tomaten häuten (siehe dazu H'miss, Seite 11) und in Würfel schneiden.

Im Gargefäß Zwiebeln und Salbei in Olivenöl und Butter anbraten. Sind die Zwiebeln glasig, Knoblauch und Gewürze dazugeben und 1 Minute mitbraten. Karotten, Quitten und Honig hinzufügen. Umrühren. Die Tomatenstücke auf dem Gericht verteilen, dann Kürbis- und Süßkartoffelwürfel darübergeben. Mit Gemüsebrühe (oder Wasser) aufgießen.

Deckel aufsetzen und nach dem Aufkochen etwa 20 Minuten über kleiner Flamme garen lassen. Sind Gemüse und Quitten noch nicht weich, die Garzeit etwas verlängern. Kastanien dazugeben, abschmecken und nicht mehr allzu viel umrühren, damit das Gemüse nicht zerfällt. Zum Reduzieren der Sauce die Tajine nicht mehr aufkochen, wenn das Gemüse schon weich ist, sondern andicken (siehe Seite 51).

Mit gehackter Petersilie und den restlichen Kastanien garnieren und Fladenbrot dazu auf den Tisch bringen.





Catherine Schiellein
Couscous & Tajines
Vegetarischer Genuss aus Nordafrika

Die Küche Nordafrikas steckt voller betörender Düfte und Gewürze – die typischen „Eintopf“-Gerichte Maghrebs faszinieren dabei durch ihr charakteristisches süßsaureres Aroma, das aus der Mischung von Gemüse, wärmenden Gewürzen und Trockenfrüchten entsteht.

Die Tajine – ein Tongefäß mit konischem Deckel und einer Mulde darin, in dem ursprünglich über offenem Feuer Fleisch, Gemüse und Gewürze auf unterschiedlichste Weise kombiniert werden – geht auf die Berber zurück, die mit ihrer Hilfe mühelos der Gastfreundschaft, dem obersten Gebot der nordafrikanischen Region, nachkommen konnten ...

Eine Einführung in die Geheimnisse der Küche Marokkos, Algeriens und Tunesiens mit 34 vegetarischen Couscous- und Tajine-Rezepten, so einfach wie variantenreich – mit vielen Möglichkeiten zum Abwandeln nach eigenem Geschmack. Zeitsparend kochen mit Zutaten, die man zu Hause hat.

72 Seiten, Broschur, 978-3-86264-381-3