



Marokkanisch kochen
3. bis 5. Februar 2012
Jugendhof Bessunger Forst





Vegetarische Gemüsetagine

Gemüse nach Wahl in Scheiben oder Stifte schneiden.
Tagine mit etwas Öl erhitzen und Zwiebeln darin anbraten.
Die verschiedenen Gemüse, abhängig von der Garzeit, nach und nach schichten. Feste Gemüsesorten zuerst!
Garen lassen.

Gewürzsauce:

Alle Gewürze (Salz, Kurkuma, Raz el Hanout, Paprika, Ingwerpulver, Cumin, Koriander und Petersilie) mit Olivenöl anrühren, eventuell mit etwas Wasser verdünnen und über das Gemüse in der Tagine verteilen.
Köcheln lassen und mit Koriander abschmecken.





Bissarra (Saubohnensuppe)

Ca. 2 kg getrocknete, geschälte Saubohnen (dicke Bohnen, arabisch: Ful) in Wasser weich kochen.

Mindestens 6 Knoblauchzehen hinzufügen und alles pürieren.

Mit Salz, Cumin, Pfeffer und Olivenöl würzen.

Mit heißem Wasser zur gewünschten Konsistenz bringen.

Auf dem Teller mit Olivenöl beträufeln und individuell mit Cumin würzen.





Schlada / marokkanischer Salat (15 Personen)

3 grüne Paprika und 2 Zwiebeln sehr fein schneiden
 10 Tomaten in kleine Würfel schneiden
 1/4 Bund Koriander hacken
 Mit 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cumin mischen.

Auf Salatblättern anrichten.



Zaalouk (Auberginencreme) (15 Personen)

6 Auberginen klein schneiden und mit etwas Wasser köcheln lassen.
 Mindestens 3 Knoblauchzehen klein drücken, dazugeben und weiter köcheln lassen.
 Auberginen, wenn sie weich sind, zerdrücken.
 4 geschälte Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Cumin, Pfeffer, Paprika, Ingwerpulver, Petersilie, Koriander und ein bisschen Zitronensaft würzen und ohne Deckel weiter köcheln.



Hähnchentagine mit Zitrone und grünen oder roten Oliven

(Rezept für 2 kg Fleisch)

Gewürze für die Marinade:

Kurkuma, Cumin, Pfeffer, Ingwerpulver, Raz el Hanout jaune, Salz, Knoblauch, 3 fein gehackte Zwiebeln, Koriander (2 EL), Petersilie, Safran, Öl, eventuell etwas Wasser.

Die Hähnchenteile 1 Stunde oder länger darin einlegen.

Öl in Tagine erhitzen, Marinade vom Fleisch abklopfen und die Hähnchenteile von allen Seiten längere Zeit anbraten und garen.

Marinade wieder dazu geben und weiter köcheln.

2 eingelegte Zitronen vierteln, Fruchtfleisch entfernen, Schale in dünne Streifen schneiden und mit Oliven (Menge nach Geschmack) in die Tagine geben. Gar kochen.





Harira / marokkanische Suppe (15 Personen)

1 ½ kg Tomaten, abziehen und pürieren
2 Zwiebeln, sehr fein gehackt
und ca. 3 EL Olivenöl aufkochen

½ Bund gehackter Koriander und Petersilie hinzufügen.

2 TL Salz
1 TL Ingwerpulver
1 TL Paprikapulver
1 TL Raz el Hanout
1 TL Pfeffer
1 TL Kurkuma

etwas weniger als 1 TL Safran
2 Stangen Sellerie, sehr fein gehackt
hinzufügen und köcheln lassen.

1 kleine Dose Tomatenmark und Wasser hinzugeben und aufkochen.

200 g Kichererbsen
200-300 g rote Linsen
200 g feine Nudeln
hinzufügen und köcheln lassen

Die Suppe mit ein bisschen Mehl andicken.
Traditionell wird diese Suppe nach dem Fasten gegessen.
Dazu werden Datteln und Feigen gereicht.



Blumenkohl frittiert

Blumenkohl waschen, in Röschen zerteilen und blanchieren.
 Eier, Salz und Pfeffer nicht sehr verquirlt in einer Schüssel verrühren.
 Den Blumenkohl eintauchen und in heißem Öl frittieren.
 Damit sich die Ei-Mischung gut verteilt, sofort nach den ersten Sekunden wenden.



Tagine mit Hackbällchen in Tomatensoße

Tomaten abziehen und klein schneiden
 Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Tomaten, fein gehackten Koriander und Petersilie hinzufügen.
 Tomatenmark mit Wasser anrühren und hinzufügen.
 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen.

Hackfleisch mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Cumin, Paprika, frischem Koriander und Petersilie vermischen und kleine Bällchen formen. Fleischbällchen in die Tomatensauce legen und gar köcheln.



Briouates (Mandeltaschen)

600 g Mandeln abziehen und im Mixer sehr fein zerkleinern.
Mit 100 g Puderzucker, 50 g Butter, Zimt, Orangenblütenwasser und ein klein bisschen Muskat würzen und die Masse zu etwa kirschgroßen Kügelchen formen.

Feuilles de Brick in Streifen schneiden und die Kügelchen in Dreieckform oder Zigarrenform eng wickeln. Das Ende mit einer Mehl-Wasser-Mischung zusammenkleben. Beim Ausbacken sollte kein Fett ins Innere gelangen können. In heißem Öl goldgelb frittieren.

Die noch heißen Teilchen in einer Mischung aus Honig und einem kleinen Löffel Orangenblütenwasser wenden.



Orangen mit Zimt

Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zimt bestäuben und auf Salatblättern anrichten.

Als Köchinnen und Köche, Test-Esserinnen und Test-Esser waren dabei:

Achim, Carla Weena, Clara, Claudia, Guido, Jana, Kristina, Kyra, Louisa, Nick, Régine, Reiner, Susi, Svea, Swobl, Vivien, Yannick und als Chefkoch Youssef