



Casablanca





Casablanca



Authentische Rezepte
aus Marokko

Nargisse Benkabbou

südwest

*Für meine Eltern, die mir ihre Freude am Essen weitergegeben haben, und für Zayd,
der mich dazu gebracht hat, diese Freude auch mit Ihnen zu teilen.*

1. Auflage

© der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Text copyright © Nargisse Benkabbou 2018
Design and layout copyright © Octopus Publishing Group 2018
Photography copyright © Matt Russell 2018
All rights reserved.

Die Originalausgabe erschien 2018 in Großbritannien unter dem Titel *Casablanca*
bei Mitchell Beazley, a division of Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House,
50 Victoria Embankment, London, EC4Y 0DZ.

Hinweise:

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form
(Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung,
Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne
Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den
im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren
Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren
Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bildnachweis: Alle Fotos von Matt Russell außer Cover © iStockphoto/Gokcemim, natashamam

Redaktionsleitung: Dr. Harald Kämmerer
Projektleitung: Eva Wagner, Ann-Kathrin Kunz
Übersetzung: Lisa Heilig
Redaktion: Alina Seitz-Götz, bookwise Medienproduktion GmbH, München
Satz: Rüdiger Wagner, BUCHFLINK, Nördlingen
Umschlaggestaltung für die deutschsprachige Ausgabe: OH, JA!, München

Printed in China

ISBN 978-3-517-09733-6
www.suedwest-verlag.de

Anmerkung des Verlagshauses
Alle Rezepte wurden in einem Umluftofen getestet.

Inhalt

Einleitung.....6
Grundrezepte.....8

Vorspeisen zum Teilen..... 16

Gemüse.....42

Fleisch.....70

Geflügel..... 106

Fisch & Meeresfrüchte..... 136

Brot..... 166

Süßes..... 192

Register.....218

Dank.....224

Einleitung

Ich wurde in Brüssel geboren, meine Eltern aber stammen aus Marokko. Beide sind eng mit der Kultur ihres Heimatlandes verbunden und lieben das dortige Essen über alles. Sie schätzten es sehr, dass meine Brüder und ich in Belgien aufwuchsen, legten aber natürlich auch großen Wert darauf, dass wir unsere kulturellen Wurzeln nicht verloren. Dies erreichten sie durch ihre große gemeinsame Liebe zum Essen. In Marokko steht das Essen bei allen gesellschaftlichen Anlässen und Feiern im Mittelpunkt und gilt als geheiligter Akt, der die Familie und Freunde zusammenbringt.

Meine Liebe zum Essen und für alles Marokkanische entwickelte sich schon früh. Ich war ein echtes Mamakind und fand große Freude daran, alles, was sie tat, nachzumachen. Dazu gehörte auch, alles zu essen, was sie aß. Als Kind sah ich meiner Mutter sehr oft beim Kochen zu, aß jeden Tag, was sie zubereitete, und erfuhr so, dass marokkanisches Essen nicht nur extrem verlockend, sondern auch relativ einfach zu kochen ist. In der marokkanischen Küche werden meist ganz gewöhnliche, überall erhältliche und nicht besonders exotische Zutaten verarbeitet, und trotz der einfachen Zubereitung kommen ganz wunderbare Gerichte dabei heraus. Auch wenn ich den größten Teil meines Lebens nicht in Marokko gelebt habe, fühle ich mich eng mit meinem Land, seiner Herzlichkeit, Großzügigkeit, Kultur und seinen Gebräuchen verbunden. Ich bin fasziniert und tief berührt von der großen Hingabe, mit der Marokkaner ihre Sitten und Gebräuche pflegen, vor allem in einer Zeit, in der sich das Königreich rasant wandelt, sich dem modernen Leben anpasst und dem Rest der Welt öffnet.

Marokkanisches Essen ist mehr als das Essen meiner Kindheit. Es ist ein wertvolles Erbe, das man an mich weitergegeben hat. Deshalb empfand ich es geradezu als Pflicht, die marokkanische Küche bekannter zu machen. So begann ich meinen Blog *My Moroccan Food*, um die Düfte und Aromen Marokkos auch in andere Küchen zu bringen und möglichst viele Menschen zu erreichen. Dieses Kochbuch ist nun eine Erweiterung meiner Blogposts mit viel Herz und Leidenschaft.

Natürlich liebe ich Tajines, aber für mich war es besonders wichtig, Ihnen auch ein paar andere marokkanische Gerichte vorzustellen, die vielleicht nicht ganz so bekannt, aber mindestens genauso aromatisch und einfach zuzubereiten sind. Und ich kombiniere gern marokkanische Aromen mit westlichen Gerichten. Für mich reflektiert diese Verschmelzung die Welt und die Zeit, in der wir leben. Diese Gerichte lösen bei mir ein unglaubliches Wohlgefühl aus und schmecken einfach superlecker.

Für mich ist marokkanisches Essen wie das Land selbst: voller Gegensätze. Dort existieren Vergangenheit und Zukunft dicht nebeneinander. Die Stadt Casablanca repräsentiert diese spannende Mischung aus Moderne und Tradition perfekt. Ich stelle mir vor, dass die Gerichte in diesem Kochbuch der Stadt Casablanca recht ähnlich sind: reizvoll und abwechslungsreich, innovativ, aber auch die alten Bräuche ehrend. Einige Rezepte sind sehr traditionell, während andere das Ergebnis meiner Experimente sind. Herausgekommen ist eine ehrliche Mischung aus Tradition und Moderne, aus Alt und Neu. So oder so, jedes Rezept lässt mein Herz höherschlagen und ist ein Fest für den Gaumen!

Margisse Benkabhou



EINLEITUNG

❏ 7 ❏

GRUNDREZEPTE

Ras el Hanout

Ras el Hanout ist eine vielseitige, wunderbar aromatische Gewürzmischung, die aus der marokkanischen Küche nicht wegzudenken ist. Ihre Ursprünge reichen viele Jahrhunderte zurück, und ihr Charakter lässt sich sehr gut beschreiben, wenn man *ras el hanout* aus dem Arabischen übersetzt: „Kopf des Landes“. Das weist darauf hin, dass die dafür verwendeten Gewürze seit jeher die feinsten und besten waren, die man auftreiben konnte. Ein traditionelles marokkanisches Gericht, bei dem Ras el Hanout perfekt zur Geltung kommt, ist *Mrouzia* (siehe Seite 92), eine köstliche Lamm-Tajine, die in einer wunderbaren Sauce aus Zwiebeln, Honig, Rosinen, Zimt und Safran zubereitet wird.

Ich bin nicht zuletzt deshalb so begeistert von Ras el Hanout, weil mich diese Gewürzmischung nie im Stich lässt. Sie passt wirklich zu allem und sorgt für einen aromatisch marokkanischen Kick. Erstaunlicherweise passt diese Gewürzmischung auch ganz toll zu meinen Lieblingsbackwaren wie dem Rüblikuchen (siehe Seite 207), und manchmal gebe ich sogar einen Teelöffel Ras el Hanout in meine einfache Buttercreme, um den Torten eine feine marokkanische Note zu verpassen. Ras el Hanout sorgt definitiv für das gewisse Etwas, das den entscheidenden Unterschied macht! In Marokko gibt es an die 60 verschiedene Gewürze, die für die Mischung verwendet werden können. Deshalb kann die Zusammensetzung der Gewürzmischung zum Teil erheblich variieren. Manche Mischungen enthalten zum Beispiel getrocknete Rosenblüten oder Fenchelsamen, während andere mit üblicheren Zutaten wie Galgant (Ingwersorte) oder Süßholz zubereitet werden. Das Rezept in diesem Buch ist ganz leicht zu mischen. Lassen Sie sich von der langen Zutatenliste nicht abschrecken, und wenn Sie ein oder zwei Gewürze nicht vorrätig haben oder auftreiben können, ist es auch kein Beinbruch.

Fertig gemischtes Ras el Hanout ist mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich. Es gibt ganz wunderbare Mischungen, aber auch solche, die im Wesentlichen aus Kreuzkümmel und Koriander bestehen und die Bezeichnung „Ras el Hanout“ eigentlich gar nicht verdienen. Ein gutes Ras el Hanout erkennt man am besten, wenn man daran riecht. Gleich beim Öffnen sollte ein komplexes Aroma aus der Packung strömen. Wenn nicht, ist die Mischung eher mäßig, und Sie sollten zu einer anderen Marke greifen oder einfach Ihr eigenes Ras el Hanout nach diesem simplen Rezept zubereiten!

Ras el Hanout

☞ Ergibt etwa 20 g ☞

1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL weiße Pfefferkörner
1 TL ganze Gewürznelken
1 TL Kümmelsamen
1 TL Anissamen
1 TL Fenchelsamen
1 Sternanisfrucht
5 Kardamomkapseln
1 TL gemahlene Kurkuma
1 Zimtstange (5 cm lang)
1 TL getrocknete Rosenblütenblätter
etwa 12 Abriebe von einer Muskatnuss

- ☞ Alle Zutaten außer Kurkuma, Zimtstange, Rosenblütenblätter und Muskatnuss in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten trocken rösten, bis sie duften.
- ☞ Die gerösteten Gewürze zusammen mit den übrigen Zutaten in den Blitzhacker oder die Gewürzmühle geben. Bei Bedarf die Zimtstange vorher in Stücke brechen. Die Gewürze fein mahlen.
- ☞ Die Gewürzmischung durch ein Haarsieb in eine Schüssel sieben, um gröbere Gewürzpartikel zu entfernen. Das Ras el Hanout in ein sauberes Schraubglas füllen und gut verschließen. An einem kühlen, dunklen, trockenen Ort gelagert hält es sich bis zu 3 Jahren.

Eingelegte Zitronen

☞ Ergibt
6 Stück ☞

6 Bio-Zitronen
12 TL Salz
etwa 120 ml Zitronensaft
(von 3 großen Zitronen)

- ☞ Die Zitronen längs vierteln. Dabei aber nicht ganz durchschneiden, sondern das Messer etwa 2 cm unterhalb des Stielansatzes anlegen. So entstehen 4 Zitronenspalten, die noch vom Stielansatz zusammengehalten werden.
- ☞ Jede Zitrone zwischen den Einschnitten mit 2 Teelöffeln Salz füllen. Dann die Früchte wieder zusammendrücken.
- ☞ Die Zitronen in 2 große Einmach- oder Schraubgläser (à 800 ml Fassungsvermögen) füllen. Die Gläser sollten sehr sauber sein; jede Spur von Fett lässt die Früchte schlecht werden. Die Zitronen möglichst dicht in die Gläser drücken, damit sie mehr Saft abgeben. Den Zitronensaft zu gleichen Teilen in die Gläser füllen. Die Gläser dicht schließen und an einem kühlen, dunklen Ort 1 Monat stehen lassen. Dabei die Gläser einmal pro Woche umdrehen, damit sich Salz und Saft gleichmäßig verteilen.
- ☞ Nach 1 Monat sind die Zitronen genussfertig. Bei Lagerung im Kühlschrank halten sie sich bis zu 1 Jahr.



GRUNDREZEPTE

✕ 10 ✕

Eingelegte Zitronen

Eingelegte Zitronen werden mit Salz und Zitronensaft konserviert, und ich bin ganz begeistert, dass mittlerweile auch der Rest der Welt gemerkt hat, wie gut sie schmecken! Als ich 2010 nach London kam, war es noch eine echte Herausforderung, eingelegte Zitronen aufzutreiben. Deshalb brachte ich immer ein paar Gläser aus Marokko mit oder kaufte sie in arabischen Lebensmittelgeschäften. Ein paar Jahre später wurde ihnen dann auch in britischen Supermarktregalen Platz eingeräumt. In diesem Buch finden Sie ein paar tolle Gerichte, für die eingelegte Zitronen unverzichtbar sind, wie mein Salat aus gerösteten Paprikaschoten & eingelegten Zitronen mit Bohnen (siehe Seite 19) oder das Hühnchen-*Mchermel*, eine klassische Tajine mit Hühnchen, eingelegten Zitronen und Oliven (siehe Seite 118).

Eingelegte Zitronen haben einen ganz besonderen Geschmack – wunderbar aromatisch und zitronig mit einer dezent herben Note. In Marokko werden sie im Allgemeinen für Tajines und Salate verwendet, um ihnen einen säuerlichen Kick zu verleihen. Zum Einlegen können ganz unterschiedliche Zitronensorten verwendet werden; ich greife am liebsten zur Meyer-Zitrone, einer Kreuzung aus Mandarine und Zitrone, die feinsäuerlich, weich und süß ist. Als wir klein waren, stritten meine Cousins und ich uns immer um die letzte eingelegte Zitrone im Glas, die wir wie Süßigkeiten aßen.

Nach dem Einsalzen müssen die Zitronen mindestens einen Monat durchziehen. Ich finde, dass sie besser schmecken, je länger sie ziehen. Nach ein paar Monaten wird die Zitronenschale dunkelbraun und so weich, dass man sie mit den Fingern ablösen kann. Ich habe eingelegte Zitronen, die seit über einem Jahr im Kühlschrank stehen, und auch wenn sie nicht mehr so schön aussehen wie am Anfang, geschmacklich werden sie mit der Zeit definitiv besser. Manchmal bildet sich eine netzartige weiße Schicht auf den Zitronen. Das bedeutet aber nicht, dass sie schlecht geworden sind. Die Schicht lässt sich problemlos abspülen, danach können die Zitronen wie gehabt verwendet werden.

Harissa

Harissa ist eine nordafrikanische Paste aus roten Chili- und Paprikaschoten, Knoblauch, Olivenöl und Salz, die je nach Region weitere Zutaten enthalten kann. In Tunesien beispielsweise enthält Harissa viele Gewürze, wie Kümmel- und Kreuzkümmelsamen, während marokkanische Harissa eher einfach ist, ohne viele Gewürze und andere Aromen. Ich persönlich habe ganz gern verschiedene Harissa-Sorten zur Hand, sodass ich bei jedem Gericht entscheiden kann, welche am besten dazu passt.

In Marokko wird Harissa oft separat zu einem Essen gereicht, ähnlich wie zum Beispiel Senf. Nur selten wird mit der Paste auch gekocht. Die wichtigste Zutat für eine gute Harissa ist rote Chili, die der Paste ihre legendäre Würze und Schärfe sowie ihre rote Farbe verleiht. Sie können für Ihre Harissa eine beliebige rote Chilisorte verwenden, aber ich rate Ihnen sehr, die Chilis erst zu probieren, um zu wissen, wie scharf sie sind. Außerdem sollten Sie die Schoten portionsweise mit den restlichen Zutaten verarbeiten, damit die Harissa nicht zu scharf wird. Tragen Sie am besten dünne Einmalhandschuhe, wenn Sie die Chilis untermischen, um Hautreizungen zu vermeiden.

Das Wort „Harissa“ leitet sich vom arabischen *herass* ab, mit dem das Zerstoßen von getrockneten Chilis bezeichnet wird. Traditionell werden die Chilis nämlich erst sonnengetrocknet, zerstoßen und dann mit Olivenöl zu einer feurigen Paste angerührt. Weil die Sonne in vielen Teilen der Welt nicht immer zur Stelle ist, wenn man sie braucht, werden die Chili- und Paprikaschoten in meinem Rezept einfach im Ofen geröstet, damit sich die Haut einfacher abziehen lässt, und dann sehr fein gehackt oder im Mixer grob püriert. Harissa selbst herzustellen ist also einfacher als gedacht. Ich bereite meine Lieblingspaste gern in größeren Mengen zu und verteile sie dann an meine Familie und Freunde – ein Gläschen mit selbst gemachter Harissa ist immer ein willkommenes Gastgeschenk.

Auf der gegenüberliegenden Seite finden Sie drei meiner liebsten Harissa-Zubereitungen. Rosen-Harissa passt wunderbar zu einem Braten und Fisch aus dem Ofen, während die Gewürz-Harissa perfekt für alles ist, das geschmacklich etwas aufgepeppt werden muss. Am liebsten mag ich Harissa, und zwar egal welche Sorte, verrührt mit selbst gemachter Mayonnaise zu einer großzügigen Portion selbst gemachter Pommes.

Wenn in meinen Rezepten Harissa verwendet wird, spielt es keine Rolle, welche der drei Sorten Sie verwenden. Sie können natürlich auch auf ein Fertigprodukt zurückgreifen.



Ergibt jeweils
etwa 400 g



Harissa auf dreierlei Art

Einfache Harissa

1 kg rote Paprikaschoten (etwa 8 Stück)
1–4 rote Chilischoten, je nach Sorte bzw. Schärfe
Olivenöl
7 Knoblauchzehen, abgezogen und zerdrückt
1 TL Salz, oder nach Geschmack mehr

-
- ☞ Den Backofen auf 170 °C (Umluft 150 °C, Gas Stufe 3½) vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Paprika- und Chilischoten längs vierteln. Stielansatz, Kerne und Trennhäute entfernen. Paprika- und Chilistücke mit der Hautseite nach oben auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten rösten, bis die Haut der Paprikastücke faltig wird und an den Rändern leicht gebräunt ist.
 - ☞ Das Backblech aus dem Backofen nehmen und Paprika- sowie Chilistücke etwas abkühlen lassen. Die Paprikastücke häuten und mit den Chilistücken sehr fein hacken oder im Mixer mit der Pulse-Funktion grob pürieren.
 - ☞ 5 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Paprika-Chili-Mischung und Knoblauch hineingeben und bei schwacher bis mittlerer Hitze 35–45 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Masse gedunkelt ist, das Wasser, das die Paprikastücke abgegeben haben, verdunstet und die Masse trocken ist. Die einzige Flüssigkeit sollte das Öl sein. Mit dem Salz abschmecken.
 - ☞ Die Masse in ein sauberes Schraubglas füllen, sodass oben noch etwas Platz bleibt. Die Harissa mit einer Ölschicht bedecken. Dadurch wird die Paste luftdicht versiegelt sowie konserviert und ist länger haltbar. Sie hält sich bis zu 1 Monat im Kühlschrank. Zu allem servieren.

Gewürz-Harissa

-
- ☞ Paprika- und Chilischoten wie oben beschrieben im Ofen rösten. Inzwischen je 1 Esslöffel Fenchel-, Kreuzkümmel-, Koriander- und Kümmelsamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten trocken rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Im Mörser oder in der Gewürzmühle grob mahlen. Die Paprika- und Chilistücke wie oben beschrieben weiterverarbeiten. Dabei neben dem Knoblauch auch die Gewürzmischung und 1 Esslöffel Zitronensaft (oder nach Geschmack mehr) in die Masse rühren. Wie oben beschrieben fortfahren.

Rosen-Harissa

-
- ☞ Paprika- und Chilischoten wie oben beschrieben im Ofen rösten und zerkleinern (Schritt 1 und 2). Dabei neben dem Knoblauch auch 3 Esslöffel getrocknete Rosenblütenblätter und 1 Teelöffel Rosenwasser in die Paprika-Chili-Masse rühren. Wie oben beschrieben fortfahren.







1

VORSPEISEN
ZUM TEILEN



VORSPEISEN ZUM TEILEN

✧ 18 ✧



Für 4 Personen



Salat aus gerösteten Paprikaschoten & eingelegten Zitronen mit Bohnen

Dieser Salat hat alles, was man von einem marokkanischen Essen erwarten kann: Er ist voller leckerer Aromen und angenehm sättigend. Die gerösteten süßen Paprikaschoten harmonieren wunderbar mit dem herben Geschmack der eingelegten Zitronen. Ich bereite den Salat in der Regel einige Zeit im Voraus zu, lasse ihn schön durchziehen und vor dem Servieren wieder auf Zimmertemperatur kommen. Servieren Sie ihn als Teil einer Mezze-Auswahl oder zu den Buttermilch-Hähnchen-Kebabs (siehe Seite 123).

4 rote Paprikaschoten

1 Dose weiße Riesenbohnen (Füllgewicht 400 g), abgewaschen und abgetropft

Dressing

2 kleine eingelegte Zitronen (60 g; selbst zubereitet, siehe Seite 9), Fruchtfleisch und Schale fein gehackt

4 EL Olivenöl

¼ TL Salz, oder nach Geschmack mehr

3 Knoblauchzehen, abgezogen und zerdrückt

1 EL fein gehackte frische glatte Petersilie

1 ½ EL Zitronensaft

- ☞ Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 6) vorheizen.
- ☞ Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Die Paprikaschoten darauflegen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten von jeder Seite rösten, bis die Haut rundum faltig ist.
- ☞ Die Paprikaschoten in eine große Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Der Saft, der sich dabei in der Schüssel sammelt, wird nicht

mehr benötigt und kann entsorgt werden. Die Schoten häuten, aufschneiden, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

- ☞ Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schale verrühren.
- ☞ Paprikastreifen, Bohnen und Dressing in einer großen Schüssel vermengen. Nach Geschmack mit etwas Salz nachwürzen und zimmerwarm oder leicht gekühlt servieren.



Für 6 Personen



Serrouda – Kichererbsendip

Serrouda ist ein vielseitiger, dickflüssiger Kichererbsendip, der in Marokko zu jeder Tageszeit – ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen – serviert wird. Vermutlich fragen Sie sich, worin der Unterschied zu Hummus besteht. Nun, *Serrouda* und Hummus sind entfernte Verwandte und werden mit ähnlichen Zutaten zubereitet: im Wesentlichen mit Kichererbsen. Aber der Geschmack ist recht verschieden. Außerdem hat *Serrouda* eine flüssigere Konsistenz und wird immer warm serviert. Ich liebe den Dip mit klein gewürfelten Tomaten und Zwiebeln, die für eine fruchtig-würzige Note sorgen.

250 g getrocknete Kichererbsen, 12 Stunden in Wasser eingeweicht

2 Knoblauchzehen, abgezogen

1 TL Natron

2 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Beträufeln

½ TL Paprikapulver, plus etwas mehr zum Garnieren

½ TL gemahlener Kreuzkümmel, plus etwas mehr zum Garnieren

½ TL Salz, oder nach Geschmack mehr

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

2 Tomaten, klein gewürfelt (optional)

1 Zwiebel, fein gehackt (optional)

Mkhamer (siehe Seite 174)

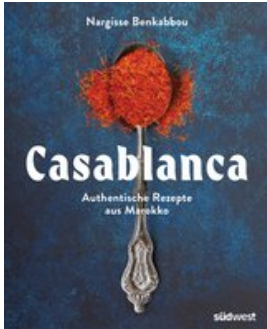
-
- ⊗ Die Kichererbsen abtropfen lassen, abspülen und nochmals abtropfen lassen. Mit 650 ml Wasser, Knoblauchzehen und Natron in einen großen Topf geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Kichererbsen bei aufgesetztem Deckel in etwa 2 Stunden weich kochen.
 - ⊗ Den Topf vom Herd nehmen und die Kichererbsen 10 Minuten im Kochwasser abkühlen lassen.
 - ⊗ Die Kichererbsen samt Knoblauch und Kochwasser in den Mixer geben. Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zufügen und alles ganz glatt mixen. Wenn die Masse zu dick ist, nach und nach je 2 Esslöffel Wasser einarbeiten, bis die Masse eine dickflüssige, suppenartige Konsistenz hat.
 - ⊗ Den Dip in eine flache Servierform oder eine Schüssel füllen. Großzügig mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Paprikapulver und Kreuzkümmel bestäuben. Warm, nach Belieben mit Tomaten und Zwiebeln servieren. Unbedingt frisches Brot dazu reichen!
 - ⊗ Der Dip hält sich in einem sauberen, dicht schließenden Behälter bis zu 7 Tagen im Kühlschrank. Er sollte vor dem Servieren wieder aufgewärmt werden.

VORSPEISEN ZUM TEILEN





VORSPEISEN ZUM TEILEN



Nargisse Benkabbou

Casablanca

Authentische Rezepte aus Marokko

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 19,0 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-09733-6

Südwest

Erscheinungstermin: September 2018

Der Duft des Orients

Marokko ist eines der Top-Reiseziele der Welt und gleichzeitig ein Eldorado für Genießer. Vor allem in Casablanca, der größten Stadt des Landes, verschmilzt die Küche der Berber und Araber mit europäischen und schwarzafrikanischen Einflüssen zu unglaublich vielseitigen und aufregenden Gerichten. Die Köchin Nargisse Benkabbou verbindet den authentischen marokkanischen Geist mit dem Zeitgenössischen, um einfach umzusetzende Rezepte für den Alltag zu schaffen. Ihr Buch enthält 100 Rezepte von Artischocken-Tajine über Pfirsich-Rindfleisch-Eintopf mit Ras-El-Hanout bis hin zu Schokoladenpudding mit marokkanischem Minztee versetzt.

 [Der Titel im Katalog](#)