

Catherine Schiellein

# Couscous & Tajines

Vegetarischer  
Genuss aus  
Nordafrika



HANS-NIETSCH-VERLAG



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 Berbervölker 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 vermenge 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.**