

Genuss ohne Grenzen

Liberté, égalité, Couscous

Harira Suppe (Marokko)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde

Zutaten (für 3 Liter Suppe):

- 500g Lammfleisch oder Kalbfleisch, Geflügelinnereiein und Karkasse, falls verfügbar
- 1 Zwiebel
- 100g Linsen (Über Nacht gewässert und abgetropft)
- 100g Kichererbsen (Über Nacht gewässert und abgetropft)
- 1TL Kurkuma
- 1/2TL Zimt
- 1/4TL Ingwer, Safranfäden und edelsüßer Pfeffer
- 4EL Butterschmalz
- 100g Reis, 1 Liter Wasser
- 1EL Hefe
- 4EL Petersilie
- 2EL Koriandergrün, gehackt, frisch
- 4 Fleischtomaten, enthäutet, entkernt und gewürfelt
- 12 Zitronen – Spalten

Vorbereitung:

Alle zuerst genannten Zutaten mit Wasser in einen großen Suppentopf geben, nach Belieben salzen und pfeffern. Aufkochen lassen und wenn das Wasser zu brodeln beginnt, den Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Die Hälfte des Butterschmalz zugeben, die Hitze reduzieren und die Suppe zugedeckt 1,5-2 Stunden köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen.

Für den Reis 1l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Reis einrühren, restliches Butterschmalz und Salz zugeben. Wenn der Reis gar ist, abgießen (etwas von der Flüssigkeit aufheben) und den gekochten Reis in die Suppe geben.

Für die Fertigstellung der Suppe die Hefe in dem aufgehobenen Reiswasser auflösen und in einem kleinen Topf mit Koriander, Petersilie und Tomaten etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, anschließend in die Suppe einrühren.

Abschmecken und sofort servieren. Zitronenspalten bereitstellen, damit jeder Gast seine Portion nach Belieben mit Zitronensaft verfeinern kann.

Chabakia (Marokko)

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Kochzeit: 5 Minuten

Zutaten:

- 500g Mehl
- 1 Ei
- 2 EL Essig
- 1 TL Zimtpulver
- 150g Sesam
- 1 EL Anis
- 200g Mandeln, gehackt
- 2 Pck. Backpulver
- 50g Butter
- 50ml Olivenöl
- 1 Prise Safran
- 100ml Orangenblütenwasser
- 1kg Honig
- Öl, zum Frittieren
- Mehl, für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Ei, Essig, abgezogene und gehackte Mandeln, Zimt, zerstoßenen Anis, 100g in der Küchenmaschine zerkleinerten Sesam, zerlassene Butter, Olivenöl und Orangenblütenwasser in eine Schüssel geben. Die Mischung mit dem Schneebesen schlagen. Backpulver, Safran und Mehl dazugeben. Mit der Hand kräftig verkneten, bis ein fester und glatter Teig entsteht. Zu mehreren großen Kugeln rollen und 15 min. ruhen lassen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Mit einem Teigrädchen den Teig zu einem großen Rechteck schneiden, aus dem 6 kleine Rechtecke geschnitten werden.

Bei einem kleinen Rechteck mit einem Teigrädchen 6 parallele Einschnitte vornehmen, allerdings nicht bis zu den Rändern. Es sollen nur Einschnitte sein, der Teig soll nicht ganz durchgeschnitten werden. Mit den Fingern die Streifen voneinander lösen, den Rand mit dem Finger zusammendrücken und die Streifen in der Mitte vorstehen lassen.

Die anderen Chabakia ebenso vorbereiten. In heißes Öl geben und frittieren, bis sie fast dunkelbraun sind. Dann mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben.

Die Chabakia sofort in einen tiefen Teller mit Honig geben und mit einem Spatel darin wenden. Dann in einem Sieb abtropfen lassen. Mit dem restlichen Sesam bestreuen.