

# Nordafrikanische Köstlichkeiten

## Couscous und Tajines

Text: Gina Janosch

Die farbenfrohe Küche Nordafrikas steckt voller kräftiger Aromen. Couscous und Tajines sind ihre bekanntesten Gerichte. Nur allzu verständlich: Sowohl fürs Auge als auch für den Gaumen sind die beiden Klassiker eine wahre Freude.











Von Marokko über Algerien bis nach Tunesien – aber auch weltweit – genießen Couscous und Tajines große Beliebtheit. Sie können als Vorspeise, als Hauptgericht oder als Beilage gereicht werden und sind in unendlichen Variationen vertreten. Couscous wird aus befeuchtetem, zu Kügelchen zerriebenem Hartweizengrieß, Gerste oder Hirse hergestellt und zum Garen über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft. Es stammt ursprünglich aus der Küche der Berbevölker und verbreitete sich rasch als Speise für festliche Anlässe in ganz Nordafrika. Der Begriff bezeichnet sowohl das Getreide, aus dem Couscous besteht, als auch das ganze Gericht mit Beilagen und Sauce.

Die im charakteristischen Schmortopf aus Terrakotta servierten Tajine-Gerichte haben ihren Ursprung in Marokko. *Tajine* bezeichnet sowohl den Schmortopf wie auch seinen Inhalt: gedämpftes Gemüse mit Gewürzen und Fleisch oder Fisch. Der spitze (arabische) oder gewölbte (berberische) Deckel mündet oben in ein Schälchen, in das man vor dem Kochen Wasser gießt. So entsteht ein Kreislauf von kondensiertem Dampf in dem Gefäß, bei dem das Essen schonend im eigenen Saft gegart wird.

## Würzmischungen

Tajines und Couscous sind ohne bestimmte Würzmischungen, die auf die mitunter langen Garzeiten abgestimmt sind, gar nicht denkbar. Die bekanntesten Mischungen kann man folgendermaßen herstellen:

### Quatre-épices:

7 TL gemahlene schwarzen Pfeffer, 3 TL gemahlene Muskatnuss, 2 TL gemahlene Gewürznelken, 1 gute Prise Ingwerpulver oder 1 TL Zimt vermengen.

### Ras el-Hanout:

Je 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, Koriander und schwarzen Pfeffer mit je ½ TL gemahlenem Kardamom, Kurkuma und edelsüßem Paprika und je ¼ TL gemahlenem Ingwer, Muskatnuss und Zimt vermischen.

### Tabil:

Zuerst Korianderkörner und Kümmelsamen miteinander vermengen, um sie dann in der Pfanne kurz anzurösten. Dann frischen Knoblauch oder Zwiebeln hinzugeben und ein wenig Kreuzkümmel und edelsüßes Paprikapulver.

### Saucen und weitere typische Zutaten für Couscous und Tajine

#### Chermoula:

Die würzige Sauce und Marinade wird in Nordafrika viel verwendet. Sie besteht aus 1 Bund frischem Koriandergrün, 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel, 1 TL edelsüßem Paprikapulver, ½ TL gemahlenem Ingwer, 1 Prise Chilipulver. Alle Gewürze werden mit 2 fein gehackten Knoblauchzehen und dem Saft von 1 Zitrone vermischt und mit 4 EL Olivenöl übergossen.

#### Harissa:

Als Zutaten benötigen Sie für diesen scharfen Klassiker 12 getrocknete Chilischoten (etwa 80 g), 2 TL Korianderkörner, 2 TL Kümmelsamen, 2 TL Kreuzkümmelsamen, 4 Knoblauchzehen, 1 TL Meersalz, 4 EL Olivenöl. Die (am besten mit Handschuhen) gesäuberten Chilischoten in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 1 Stunde ziehen lassen. 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.

#### Buttermilch, Dickmilch, Joghurt:

Couscous serviert man meist mit einer Schale *Ben* (Buttermilch) oder *Rayeb* (Dickmilch). Das Original finden Sie unter der Bezeichnung *Lben* oder *Laban* in orientalischen Läden. Es wird mit einem anderen Ferment hergestellt als Joghurt, doch ist Letzterer gewöhnlich ein guter Ersatz.

#### Öle, Samen und Butter:

In Marokko liebt man zum Couscous *Smen*, gewürztes Butterschmalz, das man „reifen“ lässt. Dessen säuerlicher Geschmack ist allerdings 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.

#### Fladenbrot und Salate:

Traditionell gibt es zu Tajine-Gerichten *Mathlough*, Fladenbrot, das Sie in griechischen, türkischen oder arabischen Geschäften bekommen. Die Tradition will es auch, dass als Vorspeise oder Beilage mehrere kleine Salate zum Hauptgericht gereicht werden.

#### Eingelegte Salzzitronen:

Ohne diese aromatische Zutat kommt fast keine Tajine aus. In orientalischen Läden gibt es sie fertig zu kaufen. Zum Selbermachen brauchen Sie zwei ausgekochte Einweckgläser. Bürsten Sie dann 12 kleine Bio-Zitronen ab und schneiden Sie sie von oben kreuzweise tief ein. In die Schlitzte wird so viel grobes Meersalz wie möglich gedrückt. Je 6 Zitronen in 1 Glas geben. Mit je ½ Liter kochendem Wasser aufgießen, 1 EL Meersalz dazugeben und gut verschließen. 3 Wochen an einem lichtgeschützten Ort ziehen lassen. Dabei die Gläser des Öfteren umdrehen. Vor der Verwendung unter kaltem Wasser abspülen und dann nur die Schale verwenden, denn das Fleisch ist salzig und bitter.







Salzzitronen und Oliven, unverzichtbare Bestandteile der nordafrikanischen Küche

## Couscous zubereiten

Der Couscous, den man bei uns in den Läden erhält, ist meist aus Weizen und vorgekocht, so dass die Zubereitung schnell geht. Es gibt aber auch wesentlich feinkörnigeren Couscous, den man für Süßspeisen oder Gerichte ohne Sauce verwendet. Der dunklere und etwas intensiver schmeckende Gersten-Couscous wird in Nordafrika gern gegessen. Buchweizen-Couscous ist eine – glutenfreie – Spezialität der Berbervölker. Für welche Sorte Sie sich auch entscheiden, Sie sollten Couscous auf jeden Fall über Dampf garen, denn nur so wird er luftig leicht und nimmt dabei Gewürzaromen auf.

### Zutaten für 4 Personen

- 350 g mittelkörniger Couscous
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- ½ EL Butter oder 1 EL Arganöl
- 1 Messerspitze Zimt (wahlweise)

Die traditionelle Dampfgarmethode nimmt recht

viel Zeit in Anspruch. Kocht man dazu ein Fleischragout, ist es leicht, den Couscous darüber gemächlich im Dampf zu garen. Wenn Sie den Couscous nur über Wasser garen, sollten Sie es am besten aromatisieren: mit Lorbeer, Thymian, Zimtstangen, Korianderkörnern, Kreuzkümmel etc.

Setzen Sie in einem Couscous-Topf oder Dampfgarer zunächst Flüssigkeit auf (das Ragout oder nur Wasser). Geben Sie dann den Couscous in einen großen tiefen Servierteller und füllen Sie 250 ml lauwarmes Wasser in eine Tasse. Mit den Fingerspitzen besprengen Sie damit den Couscous und reiben die Körnchen dann locker zwischen den Handflächen, bis das Wasser aufgebraucht ist und der Couscous keine Klümpchen mehr aufweist. Einige Minuten ruhen lassen. 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 Dampfeinsatz über das köchelnde Wasser bzw. Ragout.



Sobald Dampf entsteht, lassen Sie das Ganze auf kleiner Flamme ungefähr 20 Minuten garen. Dann geben Sie den zusammenklebenden Couscous wieder in die Servierschale zurück. Zerdrücken und lockern Sie die Klumpen zuerst mit einem Holzlöffel, dann mit der Gabel oder dem Schneebesen. Besprengen Sie sie dabei mit lauwarmem Salzwasser. Rechnen Sie auf 350 g Couscous etwa 350 ml Wasser (oder Gemüsebrühe) und 1 TL Salz. 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, geben Sie Butter oder Arganöl und eventuell eine Messerspitze Zimt hinzu, lockern Sie die Körnchen noch einmal auf.

### **Schnellere Varianten**

#### In der Kasserolle:

Kochen Sie 400 ml gesalzenes Wasser in einer Kasserolle mit dickem Boden auf. 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, so dass Sie das Getreide heiß servieren können.

#### Im Backofen:

Den Couscous in eine große ofenfeste Auflaufform mit Deckel geben. Mit 400 ml 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.

## Couscous- und Tajine-Rezepte

### **Gerstencouscous mit Sommergemüse**

#### **Zutaten für 4 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 ml leicht gesalzenem warmem Wasser aufgießen und ziehen lassen. Mit einem Holzlöffel lockern und 20 Minuten in einem geölten Couscous-Topf oder im Dampftopfeinsatz (ausgelegt mit Butterbrotpapier, in das Sie mit der



„Taboulé“, der typisch nordafrikanische Salat aus Couscous, Petersilie, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Olivenöl, Zitronensaft und frischer Minze



Gabel einige Löcher gestochen haben) über sprudelndem Wasser garen. In eine große Servierschüssel geben und abkühlen lassen. Weizen-Couscous nach Wahl zubereiten.

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 andrücken. Gemüse unter den lauwarmen Couscous ziehen, mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Minze hacken und unterziehen. 1 Stunde lang bei Zimmertemperatur ziehen lassen, dann mit Oliven dekorieren und servieren.

**Tipp:** Ziehen Sie frische Kräuter und geröstete Mandeln oder Pinienkerne unter. Im Herbst schmecken darin saure Äpfel, frische Trauben, Rosinen und Haselnüsse lecker.

### Couscous mit Tfaïa

Tfaïa ist ein Kompott aus Zwiebeln und Trockenfrüchten mit Honig und Gewürzen, das es in zahlreichen Variationen gibt. Mit Grill- oder Schmor Gemüse und Joghurtsauce einfach köstlich.



Berberfrau bei der Zubereitung von Couscous

### Zutaten für 4 Personen

#### Couscous:

- 350 g Couscous
- 1 EL Argan- oder Olivenöl
- 30 g Butter

#### Tfaïa:

- 500 g Zwiebeln
- 40 g Butter
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 1 gute Prise Safranfäden, am Vorabend in 1 Glas Wasser eingeweicht
- 60 g Rosinen, hell und dunkel
- 1 TL Zimt
- ½ TL Quatre-épices
- 2 EL Honig
- einige Mandelblättchen

Bereiten Sie den Couscous vor. Für die Tfaïa Zwiebeln fein schneiden. In einer Pfanne zusammen mit der Zimtstange und den Gewürznelken in Butter andünsten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, mit Safran und dem Einweichwasser aufgießen. Rosinen und gemahlene Gewürze hinzufügen und bedeckt auf kleiner Flamme etwa 15 Minuten köcheln lassen. Honig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze erhöhen und





das Ganze leicht karamellisieren lassen. Dabei ständig umrühren. Den Couscous auf einer Servierplatte zu einem Kegel aufhäufen, in die Mitte eine Mulde drücken, dort die Tfaïa hineingeben. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

**Tipp:** Sie können die Tfaïa auch mit Kichererbsen zubereiten, mit frischem Ingwer, Datteln, getrockneten Aprikosen, mit ganzen Mandeln, Pinienkernen, Pistazien – oder sie mit gehacktem Koriandergrün bestreut servieren.

### Herbstliche Tajine

#### Zutaten 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
- 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 zerpfücken. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Karotten schälen oder bürsten und zu Stiften schneiden. Kürbis und Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Quitten waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, aber nicht schälen, damit sie während des Garens nicht auseinanderfallen. Tomaten häuten 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 hinzu-



fügen. 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 z.B. mit Kartoffelmehl oder Mandelmus. Mit gehackter Petersilie und den restlichen Kastanien garnieren und Fladenbrot dazu servieren.

Buchtipps:

Catherine Schiellin

**Couscous & Tajines**

*Vegetarischer Genuss aus Nordafrika*

72 Seiten, € 9,90

ISBN 978-3-86264-381-3

Hans Nietsch Verlag

