

Eintöpfe stehen im Ruf, deftig und schwer zu sein. In südlichen Küchen aber gibt es Gerichte, die leicht, bekömmlich und dennoch klassische Eintöpfe sind. Zum Beispiel Tajine, das Nationalgericht Marokkos.

In den Studentenkneipen Marrakeschs wird es ebenso gern gegessen wie in den besten Restaurants von Casablanca. Es ist nur eine Frage der Zutaten. Die einen begnügen sich mit den Lammfüßen, die anderen essen die Keulen.

An den Zutaten liegt es auch, daß marokkanische Eintöpfe so verführerisch duften, würzig und bunt sind. Nicht nur Kartoffeln, Karotten und Kohl wandern da in den Topf, sondern auch Tomaten, Paprikaschoten, Kürbis, Zucchini und Auberginen.

Und Obst. Frische Äpfel und Quitten im Sommer, gedörrte Pflaumen und Rosinen im Winter. Manchmal gibt's noch einen Löffel Honig dazu. Und immer verschiedene orientalische Gewürze - Zimt und Ingwer, Kümmel und Koriander, Safran und Muskatnuß, Paprika und Cayennepfeffer.

Die Basis für Tajine besteht aus Lamm, Hammel oder Geflügel, manchmal auch aus einem Stück Kamel- oder Rindfleisch. Selbstverständlich kein Schweinefleisch, es ist in der islamischen Küche verboten.

Das Geheimnis besteht im langsamen Schmoren. Nur so entfalten sich die Aromen der Gewürze richtig. Das Fleisch wird sehr mürbe, die Gemüse verkochen zu einer dicken Sauce. Ideal für diese Art zu kochen ist ein Geschirr, das dem Gericht seinen Namen gab, das Tajine, eine henkellose, runde, innen glasierte Tonpfanne

mit einem hohen, konischen Deckel.

Die Marokkaner setzen das Gefäß über die schwache, gleichmäßige Hitze eines Holzkohlefeuers. Mitunter, wenn Huhn oder Hammel nicht zart genug sind, simmert das Tajine die ganze Nacht vor sich hin. In ländlichen Gegenden ist es üblich, ein Tajine in die Bäckerei zu geben, wo es im tönerne Backofen stundenlang ganz sachte schmurgelt.

Natürlich läßt sich ein Tajine auch in einem normalen Tontopf mit Deckel in einem modernen Backofen zubereiten. Tajine-Geschirr gibt es in Marokko und anderen nordafrikanischen Ländern auf dem Wochenmarkt zu kaufen. Man findet es in allen Größen, vom Mini-Topf bis zum Bottich von einem halben Meter Durchmesser. Ein neues Gefäß muß immer zuerst eingekocht werden, damit es den Glasurcruch verliert.

Diese Prozedur empfiehlt sich für jedes Küchengerät aus Ton. Man schiebt es mit einem Bund Suppengrün und einem Liter Wasser in den kalten Backofen, wo es bei 150 Grad eine knappe Stunde auskocht. Dann die Brühe im Topf kalt werden lassen und wegschütten.

Obwohl die Marokkaner selber kaum Wein trinken, der Koran verbietet Alkohol, keltern sie eine beachtliche Auswahl an angenehmen Weiß-, Rot- und Roséweinen, die ausgezeichnet zu ihrer Küche passen. Zum Tajine passen trockene Rosé- und Weißweine, und als Beilage frisches Stangenweißbrot, Fladenbrot und helles Bauernbrot.

## Chermoula

ist eine klassische marokkanische Gewürzmischung. Sie eignet sich besonders für Schmor- und Grillgerichte mit Huhn, Lamm und Rindfleisch.



ILLUSTRATION: HESELDORF/HESELER

### Zutaten:

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- je 1/2 Bund glattblättrige Petersilie und Korianderblätter
- je 1/2 TL edelsüßer Paprika, Kreuzkümmel und Safran, gemahlen
- 1/4 l kaltgepresstes Olivenöl (erste Pressung)
- frisch gepresster Zitronensaft
- Cayennepfeffer
- Salz

Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Korianderblätter fein hacken. Mit Paprika, Kümmel, Safran und dem Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz kräftig abschmecken. Gibt man einen Eßlöffel Rosinen, Honig und etwas Zimtpulver bei, so ergibt sich eine aromatische Würze für Wild.

Korianderblätter gehören zur nordafrikanischen Küche einfach dazu. Koriandergrün sieht ähnlich aus wie Kerbel und ist im Gemüseladen meist nur auf Bestellung zu bekommen. Man kann das Kraut auch aus Koriandersamen im Blumentopf ziehen.

# Tausend- und-eintopf

Ein leichtes Essen mit Fleisch, Gemüse und vielen Gewürzen, sanft im irdenen Tajine gegart, ist Leibspeise nicht nur der Marokkaner. Auch STERN-Mitarbeiterin Anna Paglieri schwört auf die leckeren Eintöpfe

## Marrakesch-Tajine

Zubereitungszeit: 2 1/2 bis 3 Stunden  
Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 1/2 kg Lammfleisch aus der Schulter, vom Metzger mit samt den Knochen in große Stücke zerteilt
- Chermoula nach Rezept (die angegebenen Mengen)
- 2 große Fleischtomaten
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Stückchen ungespritzte Zitronenschale

1 Die Fleischstücke mit der Chermoula gut vermischen und in die Tajine oder einen anderen Schmortopf legen.

2 Die Tomaten kochend heiß überbrühen und häu-