

Couscous und Tajine

Spezialitäten aus dem **Maghreb**

Die westlichen Staaten Nordafrikas Algerien, Marokko, Tunesien und manchmal auch Libyen werden zusammenfassend als "Maghreb" (= arabisch für "Westen") bezeichnet. Sie genießen eine lange, gemeinsame Geschichte und sind von vielen Stämmen bevölkert. Zunächst waren es die Berber, später kamen arabische Eroberer und jüdische Siedler hinzu. Zusammen haben sie über die Jahrhunderte eine reiche und vielfältige Kultur aufgebaut. Das kulturelle Erbe ist bis heute lebendig geblieben in Sprache, Mathematik, Architektur und auch in den Küchen der Welt.

Küche von Weltformat

Wer diesen vielfältigen und in Europa relativ unbekannteren kulinarischen Reichtümern zum ersten Mal begegnet, ist begeistert. Besonders in Marokko ist die Küche eine Schatztruhe voller Überraschungen. Frische, feine Würze, unerwartete Geschmackskombinationen und die Liebe zum Detail führen zu unwiderstehlichen Genüssen. Zu recht werden die kulinarischen Spezialitäten Marokkos zusammen mit der französischen und chinesischen Küche zur Weltklasse gezählt.

Um eine große Küchenkultur zu entwickeln, muß eine Nation vier wichtige Voraussetzungen erfüllen. Erstens muß sie ein reiches Land sein mit einer Fülle von hervorragenden Zutaten. Zweitens benötigt sie vielfältige kulturelle Einflüsse, die eine Küche interessan-

ter und komplexer machen. Drittens muß die Nation eine große Zivilisation entwickelt haben, die auch in der Weltgeschichte "einen Platz an der Sonne" genossen hat; nur eine große Kultur kann eine große Küche hervorbringen. Und viertens muß es ein Palastleben gegeben haben, wo die besten Köche der Nation angespornt und inspiriert wurden.

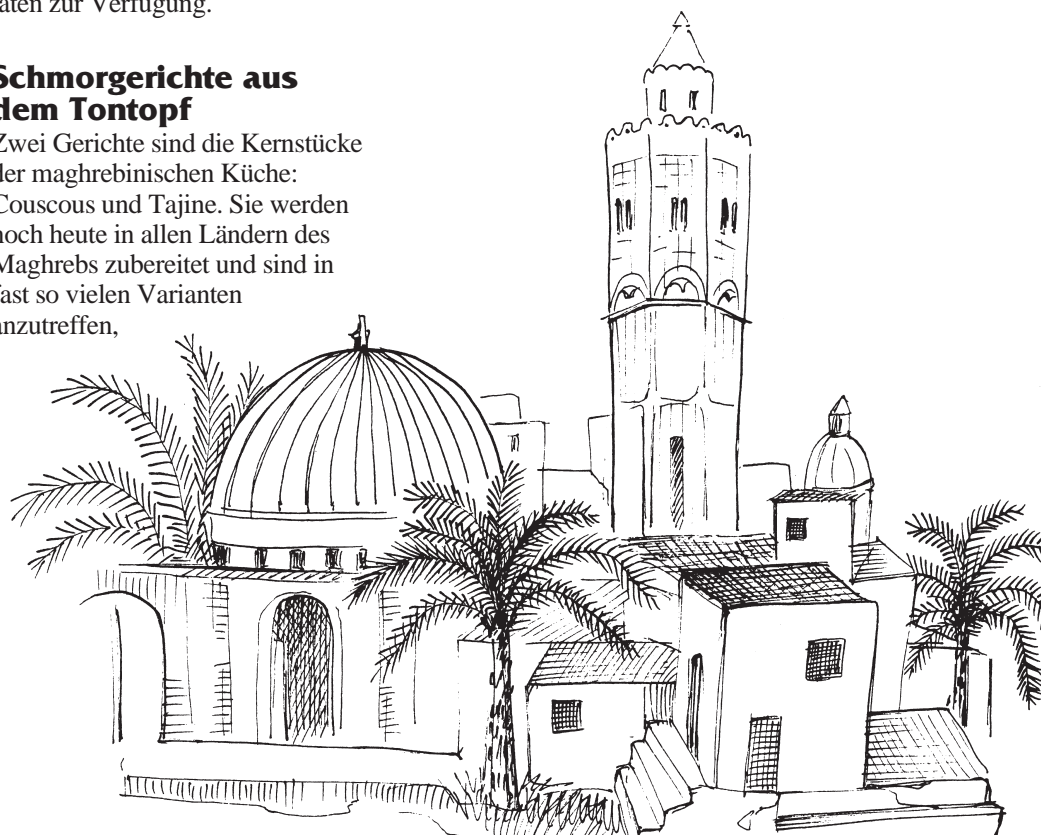
Alle diese Voraussetzungen werden im Maghreb mehr als erfüllt. Mit einer Mittelmeer- und einer Atlantikküste, mit fruchtbarem Land und Wäldern, Bergen voll Wild und Wüsten voll blühender Oasen und mit einem über Jahrtausende zurückreichenden Handel mit Lebensmitteln und Gewürzen stehen eine riesige Auswahl an Zutaten zur Verfügung.

Schmorgerichte aus dem Tontopf

Zwei Gerichte sind die Kernstücke der maghrebischen Küche: Couscous und Tajine. Sie werden noch heute in allen Ländern des Maghrebs zubereitet und sind in fast so vielen Varianten anzutreffen,

Barbara Böttner

Die Küche Nordafrikas zählt zu den besten der Welt. Frische Gemüse, lockerer Couscous und aromatische Gewürze lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Mit den richtigen Tips und vollwertigen Zutaten werden die Gerichte zu einer wahren Fundgrube für die heimische Vollwertküche.



wie es Köche gibt. Tajine sind Schmorgerichte, die traditionell in einem geschlossenen Tontopf mit spitzem Deckel gegart werden, meistens über Holzkohle. Bei uns können sie ersatzweise im Backofen schmoren. Den Zutaten für Tajine sind keine Grenzen gesetzt. Kleingeschnittenes Fleisch, Fisch, Gemüse und sogar Obst wird übereinander geschichtet, herzhaft gewürzt und mehrere Stunden bei geringer Hitze gegart, bis alles schön durchgezogen ist.

Couscous: gerollter Hartweizen

Unter dem Begriff Couscous werden in unseren Breiten zwei Dinge verstanden. Zum einen bezeichnet der Begriff die griebartigen, getrockneten Couscouskügelchen, die man abgepackt kaufen kann. Zum anderen gilt es als Bezeichnung für ein Ragout aus Fleisch, Fisch und Gemüse, das zu den Kügelchen serviert wird. Couscous ist keine eigene Getreideart, sondern wird aus Hartweizenmehl hergestellt. Früher erzeugten die Haushalte im Maghreb das Hauptnahrungsmittel noch selbst. Heute übernehmen meist Fabriken den aufwendigen Herstellungsprozeß. Der Hartweizen wird zunächst zu feinem Grieß gemahlen, dann mit Wasser angefeuchtet und zu kleinen Kügelchen gerollt. Diese werden mit Wasserdampf behandelt, damit die Stärke verkleistert und die Kügelchen stabil bleiben. Anschließend wird der Couscous getrocknet. In Naturkostläden und Reformhäusern erhalten Sie ihn auch in der Vollkornvariante.

Damit der Couscous schön locker wird, muß man ihn über Dampf garen, auch wenn auf den Packungen etwas anderes steht. Nur über Dampf kann der Hartweizen optimal ausquellen und ist gut bekömmlich (siehe Rezept auf dem Praxisposter).

Gelegentlich kommen statt Hartweizen auch Hirse, Gerste oder Grünkern als Couscous auf den Tisch.

Wie die Bewohner fast aller südlichen Länder mögen es Nordafrikaner gerne scharf. Die feurige Gewürzpaste Harissa aus Paprika, Knoblauch und Chilischoten wird zu fast jedem Gericht serviert. Darüber hinaus geben Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Safran, Kümmel und Pfeffer den Speisen ihre würzige Note. Selbst Gewürze wie Zimt, Nelken und Anis, die bei uns der süßen Küche vorbehalten sind, kommen an herzhaften Schmorgerichte und Suppen. Vielfach werden verschiedene Gewürze zu feurigen Mischungen zusammengestellt wie bei Ras el Nanout, das man mit "Mischung des Ladenbesitzers" übersetzen kann. Süßspeisen erhalten häufig durch Rosen- oder Orangenwasser eine feine Note.

Als frische Kräuter sind Petersilien- und Korianderblätter beliebt und insbesondere die Pfefferminze. Frische Minze mit grünem Tee aufgegossen gilt in Tunesien als Nationalgetränk.

Überfluß als Zeichen der Gastfreundschaft

Nordafrikaner sind sehr gastfreundlich. Wer das Glück hat, von einem Marokkaner oder Algerier zum Essen eingeladen zu werden, ist zunächst häufig schockiert von dem Reichtum und dem Überfluß der Tafel. Als Zeichen der Gastfreundschaft wird bei einem großen, feierlichen Essen viel mehr aufgetischt, als die Gäste je essen können. Von jeder Speise kann man höchstens ein paar Häppchen probieren. Der Gastgeber ist glücklich, wenn nach dem Mahl alle "Shaban", den Zustand der vollkommenen Zufriedenheit, erreicht haben. Keine Sorge: Verschwendet wird nichts. In der Küche sitzen Freunde, Verwandte, Nachbarn und Diener, die jeden Krümel aufessen.

Paradies für Obst- und Gemüseliebhaber

An Gemüse wird alles verwendet, was die Felder hergeben. Von Tomaten über Okraschoten bis hin zu Artischocken und Kürbis reicht das Angebot, das das ganze Jahr über frisch zur Verfügung steht. Meist werden die Gemüse miteinander gemischt, in etwas Olivenöl angeschmort und durch Gewürze verfeinert. Häufig kommen noch Fleischstückchen, Kartoffeln, Kichererbsen oder andere Hülsenfrüchte hinzu.

Im ganzen Maghreb verbreitet sind auch Suppen mit Gemüse, Fleisch, Kichererbsen und Nudeln, die wie die bekannte Harira häufig mit Koriander, Pfeffer und Safran gewürzt werden. Sie wird von den Moslems mit Vorliebe nach dem Fasten während des Ramadans gegessen.

Für Obstliebhaber ist der Maghreb ebenfalls ein Paradies. Orangen, Aprikosen, Melonen, Trauben, Datteln, Feigen und Granatäpfel dienen als saftige Erfrischungen. Sie finden sich auch in herzhaften Gemüseragouts oder werden zu süßem Couscous gereicht. Feines

Gebäck und Konfekt mit Honig, Zucker, Trockenfrüchten und Nüssen ergänzen das Angebot an süßen Leckereien. Meist werden sie nicht als Nachspeise, sondern zwischen den Mahlzeiten gegessen.

Viele der Gerichte sind mit etwas Erfahrung leicht nachzukochen. Wer keinen Couscous-Topf besitzt, kann sich mit einem Dampfeinsatz oder Sieb behelfen, die in einen passenden Kochtopf gehängt werden. Und statt des tönernen Tajinetopfs tut es auch ein Römertopf, der in den Backofen gestellt wird.