

# SR.de: Japanische und marokkanische Spezialitäten

---

[SR\\* sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a\\_-\\_z/uebersicht/im\\_suedwesten\\_kocht\\_die\\_welt/20210327\\_iskdw\\_japanisch\\_marokkanisch\\_100~\\_seite-3.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20210327_iskdw_japanisch_marokkanisch_100~_seite-3.html)

## Rezept für Ramen (für 4 Personen)

---

Zunächst müssen 2 verschiedene Brühen hergestellt werden.

### Die Hühnerbrühe:

5 Hähnchenflügel  
1,5 Liter Wasser  
Ingwer  
Möhren  
Zwiebeln  
Lauch  
Knoblauch

Die Hähnchenteile gründlich waschen, in einen Topf geben und mit dem Gemüse und mit kaltem Wasser bedecken. Die Brühe langsam zum Kochen bringen.

Sobald die Brühe zu köcheln beginnt, bildet sich Schaum aus geronnenem Eiweiß, der immer wieder abgeschöpft werden muss. Die Brühe ca. 2 Std. sanft köcheln lassen. Achtung! Die Brühe nie richtig stark kochen lassen, sonst wird sie trüb und der Geschmack geht verloren.

Die Hähnchenteile aus der Brühe nehmen und den Inhalt des Topfes durch ein Sieb in eine Schüssel abseihen. Den Schüsselinhalt dann durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Feinsieb in den Kochtopf abseihen.

### Die Schweinefleischbrühe:

400 g Schweinebauch oder Schweinenacken  
500 ml Wasser  
300 ml Sojasauce  
100 ml Sake  
20 ml Mirin (süßer Sake)  
30 g Zucker  
1 Knoblauch  
¼ Lauch  
Ingwer

Das Schweinefleisch rollen und verschnüren. Alle Zutaten und das Fleisch in einen topf geben und zum Kochen bringen. Den entstandenen Schaum abschöpfen und bei kleiner Hitze 3-4 Std. kochen.

Das Fleisch in der Soße einen Tag ziehen lassen. Danach mit Folie umwickeln und im Kühlschrank kalt lagern. Zum Servieren das Fleisch in dünne Scheiben schneiden.

### **Die Ramen-Nudeln:**

Die Ramen-Nudeln – selbstgemacht oder fertig gekauft – kurz in Wasser kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die zwei Brühen in einer erwärmten Suppenschale mischen.

### **Gyoza (für 30 Stück):**

Gefüllte Teigtaschen mit Fleisch und Gemüse. Die typische Beilage in Ramen-Restaurants.

30 Teigblätter (im Asia Shop erhältlich)

180 g Schweinehackfleisch

3 Frühlingszwiebeln

5 Chinakohlblätter

1 Knoblauchzehe

Frischer Ingwer

1 TL Sesamöl

1 TL Sojasauce

1 TL Miso

Pfeffer

Scharfes Sesamöl (Rayu)

Die Chinakohlblätter blanchieren und kurz in kaltes Wasser geben. Die Blätter dann so fest ausdrücken, dass möglichst alles Wasser heraustropft. Die Blätter klein schneiden.

Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit dem Hackfleisch und dem Chinakohl mischen. Sojasoße, Sesamöl, Misopaste, den feingeriebenen Ingwer, den feingeriebenen Knoblauch und etwas Pfeffer hinzufügen. Alles gut durchmischen.

Nun etwas von der Füllung auf eine Teigscheibe geben. Die Rand der Teigscheibe mit Wasser befeuchten. Nun die Gyoza zusammenklappen und den vorderen Teigrand in in 5-7 ordentliche Falten legen.

Schließlich das Öl in einer Pfanne erhitzen und jede Teigtasche ca. 2-3 Min. braten, bis sie auf der Unterseite schön braun ist.

Nun 100 ml Wasser in die Pfanne geben und abdecken. Alles garen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Am Schluss ½ TL Öl hinzugeben und alles noch ein paar Min. braten, damit die Gyoza schön knusprig werden.

Sojasoße, Reisessig und Rayu in einem Schälchen mischen, die warmen Gyoza mit Stäbchen hineintauchen und essen.

# SR.de: Japanische und marokkanische Spezialitäten

---

[SR\\* sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a\\_-\\_z/uebersicht/im\\_suedwesten\\_kocht\\_die\\_welt/20210327\\_iskdw\\_japanisch\\_marokkanisch\\_100~\\_seite-4.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20210327_iskdw_japanisch_marokkanisch_100~_seite-4.html)

## Rezept: Forelle aus der Tajine

---

Marinieren: 1 Stunde

Vorbereitung: 30-40 Minuten

Garzeit: 35-45 Minuten

### Zutaten (für etwa 4 Personen):

1-2 Forellen, küchenfertig vorbereitet

5-6 Kartoffeln

2 Pastinaken

3-4 Karotten

1 rote Paprikaschote

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

1 Handvoll entsteinte Oliven

1 Zitrone, geachtelt oder in Scheiben

1 Tasse Gemüsebrühe (etwa 200 ml)

### Für die Marinade:

15 Zweige Koriandergrün

10 Zweige Petersilie

1-2 Knoblauchzehen

1-2 TL Harissa

Olivenöl

Saft einer halben Zitrone

Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

### Zubereitung:

Die Fische mit einem Messer auf beiden Seiten schräg drei- oder viermal leicht anschneiden, dann waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel legen. Für die Marinade das Koriandergrün und die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken. Mit sämtlichen anderen Zutaten für die Marinade gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische rundherum und innen damit einreiben und eine Stunde zugedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank marinieren.

Die Tajine mindestens 10 Minuten wässern. Inzwischen die Kartoffeln, Pastinaken und Karotten schälen und zusammen mit den Tomaten in Würfel bzw. in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote von Stiel, Samen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen mit der Zwiebel schälen und klein hacken.

Den Knoblauch, Zwiebeln mit Tomatenstücken und Olivenöl in die Tajine geben und bei mittlerer Hitze glasig werden lassen. Die Tomaten, die Kartoffeln, Pastinaken, Karotten und die Paprikastreifen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische mitsamt der Marinade, Zitronenstücken und den Oliven auf das Gemüse legen und die Gemüsebrühe zur Hälfte angießen.

Den Deckel aufsetzen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und alles 35 bis 45 Minuten dünsten.

Nach 20 Minuten wird die Flüssigkeit kontrolliert und die andere Hälfte der Gemüsebrühe nachgegossen.

Die heiße Forellen-Tajine am besten nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zügig mit frischem Weißbrot und Zitronenscheiben servieren.

VARIANTEN: Auf diese Art lassen sich auch viele andere Fische wie Dorade, Saibling, Bodensee-Felchen oder Rotbarsch zubereiten.

Man kann Petersilie und Koriandergrün in der Marinade auch durch Schnittlauch, Minze oder andere Wildkräuter ersetzen. Anstatt Gemüsebrühe kann man auch die gleiche Menge an Weißwein verwenden.

© Das Rezept stammt von Jochen Walter, Ali Baba Tajine; [www.tajine.de](http://www.tajine.de)

## Rezept: Vegane Gemüse-Tajine

---

### Zutaten (für 4 Personen):

4-5 Gemüsezwiebeln  
4 Karotten  
1 Rettich (klein)  
750g Kartoffeln (festkochend)  
4 Zucchini (klein)  
3 Fleischtomaten  
100g Erbsen  
100g Bohnen  
50 g Oliven  
4EL Olivenöl  
1 Bund glatte Petersilie

1-2 Knoblauchzehen  
Kurkuma  
Gewürzmischung Ras el hanout  
Pfeffer  
Salz

### **Zubereitung:**

- Ggf. Feuer / Kochstelle vorbereiten
- Gemüse waschen, putzen, schälen & vierteln. Das Gemüse mit längerer Garzeit achteln.
- Aus den Gewürzen eine marokkanische Gewürzpaste herstellen, die so genannte Charmoula. Dazu alle Gewürze in eine Tasse geben, Knoblauch pressen und dazugeben. Mit Wasser auffüllen.
- Tajine vorwärmen. Olivenöl in die Tajine geben (etwas Öl zum übergießen behalten), darauf die in grobe Scheiben geschnittenen Zwiebeln verteilen.
- Gemüse aufschichten; je kürzer die Garzeit, desto weiter oben.
- Oliven darauf verteilen.
- Mit der Charmoula die bestücke Tajine übergießen.
- Einen Teil der gehackten Petersilie darauf verteilen. Rest später als Deko verwenden.
- Deckel aufsetzen und etwa eine bis anderthalb Stunden köcheln lassen.

## **Rezept: Kaninchen-Tajine**

---

### **Zutaten (für 6 Personen):**

1 frisches Kaninchen (ca. 1,5 kg), alternativ: fertige Kaninchenkeulen kaufen  
4 Gemüsezwiebeln  
750g festkochende Kartoffeln  
80g Oliven  
1 in Meersalz und Wasser eingelegte Zitrone  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Stück frischer Ingwer (etwa haselnussgroß)  
4 El Olivenöl  
Gewürzpaste (Charmoula) aus 12 Safranfäden, Kurkuma, Pfeffer, Piment, Salz und Wasser

### **Zubereitung:**

- Kaninchen ausnehmen und in 6 gleich große Stücke zerteilen.
- Zwiebeln in grobe Scheiben schneiden.
- Kartoffeln waschen, schälen & vierteln.
- Ingwer reiben, Salzzitrone fein schneiden.
- Petersilie hacken.
- Tajine vorwärmen. Olivenöl in die Tajine geben (etwas Öl zum übergießen behalten), darauf die in grobe Scheiben geschnittenen Zwiebeln verteilen.

- Darauf das Kaninchen, die Kartoffeln, Ingwer, Zitrone, Petersilie und Oliven verteilen.
- Das Ganze mit der Charmoula übergießen, den Deckel aufsetzen und 90 Minuten köcheln lassen.
- Tajine mit Fladenbrot direkt aus dem Topf essen.

BISMILLAH – GUTEN APPETIT!

© Die Rezepte stammen von Aziz Ait Oujane und Claudia Reiter, Osteria Schwäbisch Gmünd; [www.osteria-gmuend.de](http://www.osteria-gmuend.de)