

## Atlasgebirge

**Es ist ein fruchtbares Land, das auf fast 2.000 Meter Höhe liegt – eine grüne Oase inmitten lebensfeindlicher Bergwelt.**

Die Menschen nennen es das „Tal der Glücklichen“. Die Aït-Bougoumez-Berber haben sich vor langer Zeit im Hohen Atlas, in Zentralmarokko, niedergelassen. Sie können gut von dem leben, was sie anbauen. Die meisten von ihnen haben Schafe, Ziegen, Rinder und Hühner, die ihnen Fleisch, Milch und Eier liefern. Mohammed Benalah, seine Frau Khadischa und ihre vier Kinder führen ein genügsames Leben. Sie kochen in geschlossenen Räumen auf dem Boden über offenem Feuer. Das Holz sammeln sie mehrmals in der Woche in den umliegenden Bergen. Die Butter schlägt Khadischa selbst im



Schafsbalg und den Mais mahlt Mohammed in einer von Wasser betriebenen Steinmühle.

"*Tajine*" heißt sowohl das Nationalgericht Marokkos, als auch das Kochgefäß, in dem es zubereitet wird. Es gibt die *Tajine* in zahllosen Variationen, mit Geflügel, Lamm, Hammel oder Fisch; in Kombination mit verschiedenen Gemüsesorten und besonderen Gewürzen. Die Gerichte werden in dem kegelförmigen Tongefäß schonend zubereitet und lange gegart. Das ist gesund und erhält den Geschmack.

## Tajine berbère

### Berber-Tajine

Vor dem ersten Gebrauch der *Tajine* sollte das neue Tongefäß gut mit Wasser ausgespült werden. Im Anschluß daran wird Pflanzenöl in der *Tajine* erhitzt und mit einer Kräutermischung aus Thymian, einer Handvoll getrockneter wilder Minze (fein zwischen den Handflächen zerreiben), einem gehäuften Teelöffel Salz und Pfeffer eingerieben. Dieser Vorgang sollte sowohl im Boden als auch im Deckel des Gefäßes zweimal wiederholt werden, um den erdigen Geschmack des Lehms zu entfernen.

### Zutaten für 8 Personen:

3 kleine Frühlingszwiebeln,  
4 rote Zwiebeln,  
4 Zucchini in Streifen geschnitten,  
10 geschälte Kartoffeln,  
10 Karotten in Streifen geschnitten,  
3 Tomaten,  
1 Handvoll getrocknete Weintrauben,  
1½ Hähnchen,  
3 Paprika,  
1 gehäufter TL Salz,  
gemahlene Paprika,  
gemahlener Kümmel,  
gemahlener Ingwer,  
Safran oder Lebensmittelfarbe (marokkanische Gewürze),  
2 EL Pflanzenöl



Das Hähnchen in Teile zerlegen, waschen und abtrocknen. Das Öl in der *Tajine* erhitzen; es muß den Boden der *Tajine* vollkommen bedecken. Wenn das Öl heiß ist, Salz und gemahlene Paprika hinzugeben. Im Anschluß die Hühnchenteile darin wenden.

Ist das Fleisch leicht goldgelb, den Safran bzw. Lebensmittelfarbe in einem Glas Wasser auflösen und über das Fleisch gießen. Gemahlene Kümmel und Ingwer dazugeben. Gut miteinander mischen. Dann die geschnittenen Zwiebeln hinzufügen und die *Tajine* schließen. Die Tomaten schälen, entkernen und in die *Tajine* geben. Anschließend die getrockneten Weintrauben dazugeben. 10 min später die Karotten zu einer Pyramide schichten, entsprechend der *Tajine*-Form. Ebenso die Zucchini und die Kartoffeln. Ein gut gefülltes Glas Wasser dazugeben. Eine gute Stunde kochen lassen.

## Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes

Hammel-Tajine mit Pflaumen und Mandeln

**Die Berber des Aït-Bougoumez-Tals leben ebenso wie alle anderen Muslime nach religiösen Traditionen. Der Islam verbietet sowohl den Verzehr von Schweinefleisch als auch den Konsum von Alkohol. Nur wenn das Tier nach traditionellem Ritus geschächtet wurde, dürfen die Muslime das Fleisch zu sich nehmen.**

**Für 8 Personen:**

1 kg Hammelfleisch,  
2 große rote Zwiebeln,  
6 Tomaten,  
125 g getrocknete Weintrauben (zuvor in Wasser einweichen),  
125 g Mandeln ohne Haut,  
250 g Pflaumen,  
3 Paprika,  
1 gehäuften TL Salz,  
gemahlene Paprika,  
gemahlene Kümmel,  
gemahlene Ingwer,  
Safran oder Lebensmittelfarbe (marokkanische Gewürze),  
1 EL Zucker,  
1 EL Zimt (gemahlen),  
3 EL Pflanzenöl



Das Fleisch in Teile zerlegen, waschen und abtrocknen. Das Öl in der *Tajine* erhitzen; wiederum muß es den Boden der *Tajine* bedecken. Wenn das Öl heiß ist, Salz, Pfeffer, gemahlene Paprika, Kümmel und Ingwer hinzugeben. Die Fleischstücke darin anbraten. Ist das Fleisch leicht goldgelb, die geschnittenen Zwiebeln auf das Fleisch geben. Die Tomaten schälen, entkernen und in die *Tajine* geben. Den Safran bzw. Lebensmittelfarbe in einem Glas Wasser auflösen und über das Fleisch gießen. Die getrockneten Weintrauben und die Mandeln hinzugeben. Das Gericht mit einem weiteren Glas Wasser köcheln lassen.

In einem Topf die Pflaumen mit Wasser bedecken, einen Eßlöffel Zucker und Zimt dazugeben. 15 min bei leichter Hitze erwärmen. Die Pflaumen und Mandeln abtropfen lassen und in die *Tajine* geben. Eine gute Stunde kochen lassen.

## Salade marocaine

### Marokkanischer Salat

**Marokko ist ein Land der Gastfreundschaft. Auch für die Berber in Rabat ist es eine Selbstverständlichkeit, nahezu täglich Gäste und Freunde zum Essen zu empfangen. Neben den traditionellen Gerichten versuchen die Frauen der Familien daher, die Vielseitigkeit der marokkanischen Küche zu zeigen.**

### Zutaten:

6 Zwiebeln (nicht zu groß),  
6 Tomaten,  
6 Paprika,  
1 EL Zitronensaft,  
1 TL Kümmel,  
3 EL Olivenöl,  
1 kleiner Bund gehackte Petersilie,  
1 TL Salz



Die Paprika grillen und die Haut abziehen. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen.

Die Zwiebeln schälen und schneiden. Tomaten und Paprika in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln vermischen. Salz, Zitrone, Kümmel, gehackte Petersilie und Öl mit den restlichen Zutaten gut mischen und frisch servieren.

## Poulet au gingembre frais

Hähnchen mit frischem Ingwer

**Ingwer ist ein Gewürz, welches in vielen marokkanischen Gerichten verwendet wird. Frisch, getrocknet oder gemahlen verleiht er den Mahlzeiten eine besondere Würze. Allerdings ist die frische Wurzel aromatischer als der getrocknete oder gemahlene Ingwer, daher sollte man nach Möglichkeit den frischen verwenden.**

**Für 6 bis 8 Personen:**

2 ganze Hühner (jedes etwa 1½ kg),  
3 Äpfel,  
3 Birnen,  
1 Orange (Saft),  
1 Zwiebel,  
2 Knoblauchzehen,  
1 Stück Ingwer frisch gerieben,  
½ TL gemahlene Ingwer,  
1 Prise Safran,  
3 EL Honig,  
3 EL Olivenöl,  
1 Stück Butter,  
Salz,  
Pfeffer



Die Hühner waschen und die Haut leicht vom Fleisch trennen, ohne sie zu zerreißen. Gut waschen und mit Papier trocknen. In einer Schale den frischen und gemahlene Ingwer, die zerdrückten Knoblauchzehen, den Honig, den Orangensaft, den Safran, das Salz und den Pfeffer mischen. Die Hühnerchen mit der Mischung sowohl außen als auch innen einreiben, ebenso zwischen der Haut und dem Fleisch.

Die Hühnerchen in die *Tajine* geben und sie auf allen Seiten leicht anbraten, dann schmoren lassen; die Zwiebeln dazugeben und ein ½ Glas Wasser; anschließend ein wenig Salz und Öl; den Deckel auf die *Tajine* und langsam vor sich hin köcheln lassen; hin und wieder müssen die Hühnerchen gewendet werden; das Gericht so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.

In einer Schale 1 Eßlöffel Orangensaft und 1 Eßlöffel Honig gut miteinander mischen und bereitstellen.

Die Äpfel und Birnen schälen, entkernen und anschließend in einer Pfanne mit Butter anbraten; zum Schluß Honig darüber gießen und karamelisieren lassen.

Vor dem Servieren die Hühnchen mit der Orangen-Honig-Mischung einstreichen und sie goldbraun von allen Seiten anbraten; die Hühnchen auf einer großen Platte servieren und die karamelisierten Äpfel und Birnen dazugeben. Heiß servieren!

## Couscous

**Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen, Gerste, Hirse oder wie in diesem Fall von Mais hergestellt. Es ist eine Kunst, den Grieß fein und locker zu zubereiten. Die Berber geben diese Kunst von Generation zu Generation weiter.**

### Für 6 Personen:

500 g Mais oder Weizengrieß (in der Steinmühle fein gemahlen, aber körnig),  
1 Msp. *Ras-el-Hanout* (Gewürzmischung),  
3 EL Öl für die Brühe und 3 EL für den *Couscous*-Grieß,  
1 Zwiebel,  
3 geschälte und entkernte Tomaten in Scheiben schneiden,  
500 g Karotten (längs schneiden),  
1 Zucchini,  
200 g Kürbis,  
1 TL Kümmel,  
Pfeffer,  
Salz,  
gemahlener Ingwer,  
Zimt,  
1 Bündel Safran oder Lebensmittelfarbe,  
Paprika,  
1 kg Hammelfleisch oder Hühnchen



Je nach Bedarf kann man auch Kichererbsen, einen Bund Koriander, weiße Rübchen, Fenchel etc. verwenden.

### Vorbereitung:

Den Grieß in eine große Schüssel geben, mit Wasser befeuchten und dabei zwischen den Handflächen zerreiben. Salz, Pfeffer und *Ras-el-Hanout* dazugeben und einarbeiten. Den Grieß vorsichtig kneten und dabei das Öl zugeben. Weiter zwischen den Handflächen reiben.



Den Boden des Topfes mit Öl bedecken, erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Wenn es goldbraun ist, Zwiebelscheiben, Tomaten, Karotten, Kürbis (in großen Stücken) dazugeben.

Mit zwei Liter Wasser ablöschen und die Gewürze hinzufügen.

Wenn das Wasser kocht, dann den Couscous im einem Sieb in den Topf hängen. Eine gute halbe Stunde im Dampf garen lassen, dann den Couscous vom Topf nehmen. Fleisch und Gemüse kochen indessen weiter. Den Couscous auf eine Platte geben und erneut zwischen den Handflächen reiben, so daß die Klümpchen sich auflösen und der Couscous locker wird. Mit Wasser und Öl geschmeidig reiben. Achtung: Da der Couscous recht heiß ist, kann man statt der Handflächen eine Gabel nehmen, um den Couscous zu lockern. Anschließend den Couscous wieder im Sieb auf den Topf mit Fleisch und Gemüse stellen. Im Dampf weitere 30 min quellen lassen.

Den Couscous auf eine Platte geben und ihn pyramidenförmig aufschichten. Die Soße über den Couscous gleichmäßig verteilen (viel Soße nehmen, da der Couscous weiterhin quillt; ansonsten wird er zu trocken). Dann das Fleisch und das Gemüse auf den Couscous schichten. Den Rest der Soße serviert man extra.

### Tip:

- Den Couscous in der *Tajine*-Form anrichten, dann bleibt er lange heiß.



## Méchoui

Am Spieß gebratenes Schaf

An besonderen Festtagen wird zum *Méchoui* eingeladen, einem ganzen Hammel am Spieß. Die Berber grillen den Fleischsspieß in einem selbstgebauten Lehmofen, der dem Fleisch einen besonderen Geschmack verleiht.

Für 8 Personen:

1 Schaf,  
Paprika,  
Kümmel,  
zerlassene Butter,  
Salz

Die Gewürze mit der zerlassenen Butter verrühren. Das Schaffleisch mit der Mischung einreiben (unter der Schulter die Haut anheben, um die Gewürzmischung dort einzureiben). Etwa eine Stunde einlegen.



Den Lehmofen vorheizen.

Das Fleisch mit einem Glas Wasser besprengen und in den Ofen schieben. Etwa 2½ bis 3 Stunden backen.

Das Fleisch auf einer großen Platte servieren. Kümmel und Salz in Schälchen bereithalten, dazu verschiedene Salate servieren.