

## Tunesien

### Ghidma, Südtunesien



**Im Süden Tunesiens, am Rande der Wüste, liegt das Oasendorf Ghidma im Schutz eines Dünenwalls. Etwa 1.000 Menschen leben hier am Rande einer Dattelpflanzung.**

In den trockenen und heißen Anbaugebieten sind Datteln ein wichtiges Nahrungsmittel. Die leicht verdaulichen, vitamin- und mineralienreichen Früchte enthalten viel Zucker und spenden daher schnell Energie. Frische Datteln besitzen einen relativ hohen Wassergehalt und dienen deshalb Wüstenreisenden auch als Durstlöscher.

Neben den Datteln gehört auch Couscous zu den Hauptnahrungsmitteln. *Couscous* – mit Mehl vermischter, vorgedämpfter Weizen- oder Hirsegrieß – ist das Nationalgericht des Maghreb, also der nordafrikanischen Länder Marokko, Algerien und Tunesien. Die ursprünglich berberische und später von den Arabern übernommene Spezialität ist eine sättigende Beigabe zu Fleisch- und Eiergerichten.

## Couscous aux légumes

### Gemüse-Couscous



**Regionale Variationen und *Couscous*-Traditionen einzelner Familien tragen zu einer großen Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten bei, die auch von den finanziellen Möglichkeiten einer Familie abhängig ist. Oft kann Fleisch nur zu besonderen Gelegenheiten serviert werden.**

Der wichtigste Arbeitsvorgang bei der Zubereitung eines *Couscous*-Gerichtes ist das Dämpfen von *Couscous*-Grieß über einer Brühe (Hammel- oder Rindfleischbrühe, aber auch Hühner- oder Gemüsebrühe). Oft werden der Brühe Kichererbsen und Rosinen beigegeben, sowie auch Safran, oder süßer Paprika und Cayennepeffer. Süßer Couscous wird als Nachspeise gegessen.

Couscous zuzubereiten ist sehr einfach, aber recht zeitaufwendig, obwohl inzwischen *Couscous*-Grieß fast überall erhältlich ist: früher mußte der Grieß selbst noch zubereitet werden, was sehr viel Erfahrung voraussetzte. Dazu ließ man in einer Mühle Weizen in der gewünschten Dicke mahlen. In einer großen Holzschüssel ("*kesra*") wurde den Körnern feingemahlenes Weizenmehl zugegeben, während den Couscous mit der Hand bewegt wurde. Langsam legte sich eine feine Mehlschicht um die gemahlene Körner, die dafür sorgte, daß der Weizen beim Dämpfen nicht zusammenklebte.

Für die Zubereitung von Couscous ist normalerweise ein *Couscous*-Kochtopf unerlässlich: er besteht aus zwei Teilen und wird mit einem Deckel verschlossen. Der untere Teil ist groß und faßt mehrere Liter, der Boden des oberen ("*keskes*") besteht aus einem sehr feinen Sieb.

Steht kein Dampfeinsatz zur Verfügung, kann der Couscous in ein Metallsieb gegeben werden, das man in einen verschließbaren Topf hängt.

Damit der Grieß nicht zusammenklebt, muß er wiederholt aus dem oberen Teil des Topfes genommen und gelockert werden. Am Ende soll der Grieß zu schrotkugelgroßen Kügelchen angeschwollen sein.

Geschmack erhält der Grieß zum einen durch die Brühe, die sich im unteren Teil des Topfes befindet und in deren Dampf er gegart wird, zum anderen durch Fleisch und Sauce, mit der das fertige Gericht serviert wird. Man kann allerdings auch bereits bei der Lockerung würzen.

Couscous wird auf zwei Arten angerichtet: auf einer Platte entweder zu einem spitzen Kegel aufgehäuft, über den dann Sauce und Fleisch gegossen werden, oder ringsförmig angeordnet, wobei die Zutaten in die Mitte gegeben werden.

Couscous kann aber auch aus Mais oder aus Hirse gewonnen werden – wie zum Beispiel in Senegal: Hirsecouscous ist an der dunkelbraunen Farbe zu erkennen. In Kamerun wird auch aus Maniokmehl Couscous, genannt "*couscous de manioc*".

**Zutaten für 6 Personen:**

500 g Couscous – grobkörniger Hartweizengrieß (gibt es in großen Kaufhäusern und bei Türken),  
1 Bund kleine zarte Möhren,  
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote oder Mangold,  
4 kleine feste Zucchini oder Rettich,  
Tomaten/ Tomatenmark,  
1 Gemüsezwiebel,  
5 EL Öl,  
¼ l Gemüsebrühe (instant),  
2 Knoblauchzehen,  
Salz,  
½ TL *Harissa* oder *Sambal Oelek* (Chilimus),  
1 große Dose Kichererbsen (800 g netto) bzw. eingeweichte Kichererbsen, Linsen und/ oder Bohnen

**Zubereitung:**

Das Gemüse waschen und putzen. Die kleinen Möhren ganz lassen. Die Paprikaschoten in breite Streifen schneiden. Die Mangoldblätter zerpflücken. Die Zucchini in fingerdicke und den Rettich in schmalere Scheiben schneiden. Die Zwiebel in schmale Spalten schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, darin Zwiebeln anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und mit Wasser oder Brühe angießen. Das vorbereitete Gemüse nach Wahl und in der Reihenfolge je nach Garzeit dazugeben und den Knoblauch darüber pressen. Alles zugedeckt etwa 4 Minuten dünsten. Die Hülsenfrüchte abgießen und dazugeben und nach Belieben zusätzlich

einen Suppenknochen. Mehr Wasser dazugeben und alles mit geschlossenem Deckel weiterkochen.

Den Sud abgießen und mit Salz, Kurkuma, Paprika würzen und mit *Sambal Oelek* oder *Harissa* abschmecken. Man kann das Gemüse auch schwach würzen und dann am Ende etwas Soße mit *Harissa* zu einer scharfen Soße mischen, die dann extra gereicht wird.

Den *Couscous* (Hartweizengrieß) im Sieb über dem Gemüse einmal durchdampfen lassen, herunternehmen und mit etwas Wasser und Salz lösen, so daß keine Klumpen entstehen.

Noch einmal etwa 10 Minuten dämpfen lassen, herunter nehmen und in einer Schüssel mit Öl und Kurkuma färben und vorsichtig kneten und lösen. Dann nochmals aufsetzen, bis der Couscous gar ist.

Im Handel ist auch vorgekochter *Couscous* erhältlich, diesen dann nur kurz durchdampfen lassen, färben und lösen.

**Tips:**

- Man kann auch auf das Anschwitzen der Zwiebel in Öl verzichten und das Gemüse direkt in Wasser kochen, wenn man einen empfindlichen Magen hat.
- Je nach Geschmack können mit dem Gemüse auch 100 g Rosinen mitgekocht werden.

# Brik

## Yufkateig-Taschen

### Zutaten:

1 Stück "Yufka"-Strudelteig; gibt's als fertigen Teig beim türkischen Lebensmittelhändler (ersatzweise  
1 Paket tiefgekühlter Blätterteig oder dünn ausgerollter Brotteig aus Mehl, Wasser und Salz),  
200 g Petersilie,  
300 g gekochte, zerstampfte Kartoffeln,  
2 mittelgroße Zwiebeln,  
Kurkuma,  
Pfeffer,  
Paprika,  
Salz,  
2-3 Eier,  
Olivenöl



Zwiebeln schälen, in feine Würfeln schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Beides mit 2 EL Olivenöl, 2 Eiern und den Gewürzen vermengen.

Aus dem Teig acht Quadrate mit etwa 15 cm Kantenlänge ausschneiden. Auf eine Ecke einen guten Löffel Füllung geben, Den Teig zum Dreieck darüber falten, die Kanten mit Eiweiß bepinseln und gut zusammendrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die *Brik* hineingeben. Von jeder Seite etwa 5 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort heiß servieren.

**Variante:**

500 g Gehacktes; vom Lamm (mager),  
4 TL Parmesan (frisch gerieben),  
1 Zwiebel,  
8 Eigelb,  
2 Eiweiß

Das Lamm-Hackfleisch wird zunächst mit der zu kleinen Würfeln geschnittenen Zwiebel, sowie mit Salz und Pfeffer vermengt. Die Masse gut durchkneten!

Danach wird die Hackfleischmasse in einer Pfanne in Olivenöl angebraten. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen, Käse unterrühren und abkühlen lassen.

Auf eine Ecke der Teigquadrate gibt man einen Löffel Hackfleischmasse, dann drückt man eine Vertiefung hinein und setzt ebenda ein Eigelb drauf.

Weiterverarbeitung siehe oben.

**Tip:**

- Füllung kann man auch gut auf Vorrat herstellen – ein schnelles Rezept, wenn Gäste kommen!

# Marga

## Eintopf

### Zutaten für 4 Personen:

300 g braune Linsen oder 200 g Kichererbsen,  
400 g Lamm- oder Ziegenfleisch,  
2 Zwiebeln,  
4 Tomaten,  
2 EL Tomatenmark,  
1 Tasse Reis oder 400 g Kartoffeln,  
Bouillon,  
Olivenöl,  
nach Belieben Kümmel,  
Kurkuma,  
Paprika,  
Safran,  
Salz,  
Pfeffer,  
Petersilie und/ oder Korianderblättchen



### Zubereitung:

Die Linsen oder Kichererbsen nach Packungsanleitung vorbereiten (getrocknete Hülsenfrüchte einweichen, Konserven können direkt verwendet werden) Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden, Tomaten in kochendes Wasser tauchen, schälen und vierteln. Kartoffeln schälen und längs in Achtel, Fleisch in Würfel schneiden. Wenig Öl in einer Kasserolle erhitzen, Zwiebeln und Fleisch kurz anbraten, mit Bouillon ablöschen, Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder Reis und Tomaten mit dem Mark dazugeben, würzen und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen. Nach Bedarf immer wieder Bouillon zugeben und umrühren. Vor dem Servieren frisch gehackte Kräuter unterrühren und nachwürzen.

## Merfoussa

### Dattelmasse

Die Dattelmasse *Merfoussa* wird anstelle von puren Datteln im Ramadan gerne zum Fasten brechen benützt, weil durch die anderen Zutaten die Datteln leichter verdaulich werden. Man kann Sie aber auch als Süßigkeit zwischendurch oder als Nachtisch essen.

### Zutaten:

Datteln,  
Olivenöl,  
*Araar*<sup>1</sup>-Pulver (oder z.B. etwas Orangenschale),  
*Bsissa*<sup>2</sup>

Datteln entkernen und mit Olivenöl zerquetschen, *Araar* dazugeben und weiterkneten,



*Bsissa*-Puder dazugeben und weiterkneten bis eine feste Masse entsteht (Konsistenz sollte vergleichbar mit Marzipan sein).

<sup>1</sup>*Araar* sind die zerstampften Blätter des Wachholderbaumes, die aber auch mit geriebenen Orangenschalen ersetzt werden können.

<sup>2</sup>*Bsissa* ist als fertiges Pulver erhältlich, ansonsten für Roggen-*Bsissa* Roggen (ca. 80 %) und getrocknete dicke Bohnen (ca. 10 %) rösten, mahlen und sieben, mit Koriander, Kümmel, getrockneten Orangenschalen und Salz mischen. Für Weizen-*Bsissa* Weizen (ca. 80 %) und Kichererbsen (ca. 10 %) rösten, mahlen und sieben, mit gemahlenem Koriander, Kümmel, Orangenschalen und Salz mischen.

## Kisra – Pain rond et plat

### Fladenbrot

**Das Fladenbrot wird nur aus Mehl, Salz und Wasser hergestellt.**

**Zutaten für ca. 3-5 Fladen mit ca. 25 cm Durchmesser:**

500 g Mehl,  
½ Teelöffel Salz,  
Wasser

Das Mehl mit Salz vermischen und nach und nach soviel Wasser zugeben, daß sich ein fester aber doch geschmeidiger Teig entwickelt. Den Teig 10-15 min kneten bis er völlig glatt ist. Den Teig zu einem (oder je nach Menge mehreren) runden Fladen ausrollen. In einer flachen, runden Pfanne jede Seite in ca. 10 Minuten knusprig backen.



# Thé

## Tee

**Tee, stark mit Zucker gesüßt und mit Minze aromatisiert ist das beliebteste Getränk Nordafrikas.**

### Grüner Tee

Frisches Wasser kochen, grünen Tee mit Minze und Zucker aufgießen, ganz kurz aufkochen lassen und ziehen lassen. Mehrfach in hohem Bogen Tee in ein Glas gießen und zurückschütten, damit sich die Aromen verbinden, vor dem servieren zuckern.

### Schwarzen Tee

Schwarzen Tee mit Zucker ca. 15 Minuten kochen, kurz einen Zweig Minze hineinhalten.

