

NAJAT KAAANACHE

Marokkanische Küche





INHALT

Über den Kurs	5
Über die Köchin	5
Vegetarischer Couscous mit karamellisierten Zwiebeln	6
Köfte Tajine mit Tomatensauce	8
Gegrillte Sardinen mit Chermoula	10
Harira mit Kichererbsen	12
Shakshuka mit gegrilltem Gemüse	14
Meeresfrüchte B'stilla	16
Zaalouk	18
Gegrilltes Huhn mit Salzzitronen	20
Msemen	22
Bissara	24
Rindfleisch Tajine mit grünen Erbsen	26
Ghraiba Kekse mit Mandeln	28

NAJAT KAANACHE



ÜBER DEN KURS

Marokko, das Land aus tausend und einer Nacht. In diesem Kurs wirst du die Kräuter, Gewürze und Schönheit marokkanischer Gerichte kennenlernen. Von Couscous, Tajines, traditionellem Brot bis hin zu süßen Köstlichkeiten – Najat zeigt dir, wie man authentisch marokkanisch kocht. Lasse dich von ihren wunderbaren Geschichten inspirieren, in denen sie auch über die lindernden Kräfte einiger Zutaten spricht. Wusstest du zum Beispiel, dass Knoblauch und Kurkuma beruhigend bei Magenkrämpfen wirken? Schreibe Safran, Kreuzkümmel, Harissa, Knoblauch und Ingwer auf deine Einkaufsliste, und tauche in diesen farbenfrohen Kochkurs ein!

ÜBER DIE KÖCHIN

Najat Kaanache hat in den besten Michelin-Stern-Restaurants der Welt gearbeitet, darunter bei Noma*** und El Bulli***. Mit ihrem Restaurant Nur in Fès gewann sie 2017 den Preis für die beste marokkanische Küche der Welt. In ihrem Kurs lernst du die authentische, marokkanische Küche mit hochwertigen Zutaten und wunderbaren Gewürzen kennen. Komm mit auf die Reise und entdecke Najats Interpretation traditioneller Gerichte wie Couscous und B'stilla.



KÖFTE TAJINE MIT TOMATENSAUCE

ZUTATEN & INFOS

2
Portionen

35 min
Zubereitung

Tomatensauce

- 2 Knoblauchzehen
- 5 große Tomaten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL weißer Pfeffer
- ½ TL Salz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 5 Zweige Koriander
- 5 Zweige Petersilie
- 2 EL Olivenöl

Köfte

- 200 g Rinder- oder Lammhackfleisch
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1 Tomatensauce; Den Knoblauch schälen und fein reiben. Die Tomaten halbieren und grob reiben. Achte darauf, die Tomatenhaut nicht mitzureiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geriebenen Tomaten und den Knoblauch hinzufügen. Mit Paprikapulver, Chilipulver, Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel würzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Den Koriander und die Petersilie fein hacken und zur Tomatensoße geben.
- 2 Köfte; Das Hackfleisch mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz würzen. Gut mischen und aus dem Hackfleisch kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen goldbraun braten.
- 3 Tajine; Die Tajine auf den Herd stellen und aufheizen lassen. Gib die Tomatensauce in den Boden der Tajine. Füge die Fleischbällchen hinzu, sobald die Sauce heiß ist. Mit dem Deckel der Tajine abdecken und 8 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen.
- 4 Geschafft; Garniere das Gericht nach Belieben mit etwas Koriander und Petersilie und serviere es mit frischem Brot.