

Rüebli Salat auf marokkanische Art

Marokkanisches Zimt-Poulet
Couscous
Gemüse-Tajine

Dattelcrème mit Passionsfrucht

Markus, 23. August 2022

Rüebli Salat auf marokkanische Art

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|--|
| 500 g | Rüebli, geschält, ganz |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 | Knoblauchzehe, fein gehackt |
| 1 TL | Kreuzkümmel, gemahlen |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | Honig oder Zucker |
| ½ TL | Kurkuma |
| ¼ TL | Harissa, nach Geschmack auch mehr (marokkanische, scharfe Würzpaste) |
| 1 | Zitrone, Saft |
| | Pfeffer, frisch gemahlen |
| 2 EL | Petersilie, glatte |
| 100 g | Feta |

Zubereitung

Eine Pfanne Wasser zum Kochen bringen. Die vorbereiteten, geschälten, ganzen Rüebli hinein geben. Die Hitze leicht herunterschalten und die Rüebli ca. 10 Minuten weich kochen. Rüebli abgiessen und dabei ca. 1,5 dl. vom Kochsud auffangen.

Wenn die Rüebli soweit abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann, mit einer groben Raffel reiben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin unter Rühren ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze weich dünsten. Kreuzkümmel, Salz, Honig, Kurkuma und Harissa zufügen und unter Rühren ca. 30 Sekunden anschwitzen. 2 EL Zitronensaft und den Kochsud hinzugeben. Unter Rühren alles ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann über die Rüebli geben und gründlich mischen. Vollständig abkühlen lassen und zugedeckt 2-3 Stunden oder auch über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Salat kurz vor dem Servieren umrühren, den restlichen Zitronensaft zugeben und ggfs. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und mit Feta garnieren.

Für diesen traditionellen, marokkanischen Salat werden die Rüebli erst gekocht, dann geraffelt und mit einem pikanten Dressing angemacht. Die verschiedenen Aromen können sich in der Wartezeit oder auch über Nacht besonders gut entfalten.

Marokkanisches Zimt-Poulet Couscous

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------------|--------------------------------|
| 8 Stk. | Poulet-Unterschenkel |
| 1 TL | Salz |
| wenig | Pfeffer |
| 2 EL | Öl zum Braten |
| 2 Stk. | Zwiebeln, in feinen Streifen |
| 2 EL | Weissmehl |
| $\frac{3}{4}$ TL | Kreuzkümmelpulver |
| $\frac{1}{2}$ TL | gemahlene Koriandersamen |
| $\frac{1}{4}$ TL | Pfeffer |
| 1 Stk. | Zimtstange |
| 3 dl | Hühnerbouillon |
| 60 g | grüne Oliven |
| 4 Stk. | Medjool-Datteln, in Streifen |
| 200 g | Couscous |
| 3 dl | Salzwasser, siedend |
| 30 g | Mandelstifte, geröstet |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Pfefferminze, fein geschnitten |

Zubereitung

Poulet würzen. Öl im Bratopf erhitzen, Poulet portionenweise rundum ca. 8 Min. anbraten, herausnehmen.

Zwiebeln in derselben Pfanne ca. 5 Min. andämpfen. Mehl und alle Zutaten bis und mit Zimtstange begeben, kurz mitdämpfen. Bouillon dazugiessen, Oliven begeben, aufkochen, Hitze reduzieren. Poulet begeben, zugedeckt ca. 30 Min. schmoren. Deckel entfernen und 10 Min. fertig schmoren. Datteln darauf verteilen.

Couscous in eine Schüssel geben, Salzwasser darübergiessen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern, Mandeln, Zitronensaft und Pfefferminze daruntermischen. Couscous mit dem Poulet anrichten.

Marokkanische Gemüse-Tajine mit Aprikosen

In Marokko wird das bunte Gemüse traditionell in der Tajine, einem gebrannten Lehmtopf, zubereitet. Hier gart es aromaschonend im Backofen.

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------|--|
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| je 1 Bund | Petersilie und Koriandergrün |
| 1 | Bio-Zitrone |
| 6 EL | Olivenöl |
| je 1 TL | Kurkumapulver und gemahlener Kreuzkümmel |
| ¼ TL | Chilipulver |
| 2 | Zucchini |
| 2 | grosse Rüebli |
| 1 | Süsskartoffel (ca. 250 g) |
| je 1 | rote und gelbe Peperoni |
| 12 | Kirschtomaten |
| | Salz, Pfeffer |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 12 | getrocknete Aprikosen |

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiss waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Öl mit 5 EL Zitronensaft, Zitronenschale und den Gewürzen in einer Auflaufform (möglichst mit Deckel) verrühren, dann Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter gut untermischen.

Zucchini putzen und waschen, Rüebli und Süsskartoffeln schälen, alles je nach Länge zuerst quer in 2-3 Stücke schneiden und diese längs vierteln. Peperoni halbieren, putzen und waschen, die Hälften längs in Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Alles gründlich mit der Marinade mischen, die Form abdecken und das Gemüse 1 Stunde durchziehen lassen.

Den Backofen auf 175° C vorheizen. Gemüse salzen, pfeffern und nochmals gut durchmischen. Die Brühe dazugießen, den Deckel auf die Form setzen und das Gemüse in der Mitte des Ofens 30 Min. garen (Umluft nicht empfehlenswert). Dann die Aprikosen untermischen und alles in weiteren 30-40 Min. fertig garen.

Dattelcreme mit Passionsfrucht

Zutaten für 6 Personen

| | |
|----------|---|
| 150 g | Medjool-Datteln, getrocknet und entsteint |
| 100 g | Mandelmus |
| 2 Becher | Joghurt nature, insgesamt 360g |
| 1 | Messerspitze Zimt |
| 2 dl | Rahm |
| 3 Stk. | Passionsfrüchte |

Zubereitung

Die Datteln in Streifen schneiden. Mit dem Mandelmus, dem Zimt und dem Joghurt in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den Rahm steif schlagen. Unter die Dattelcreme ziehen und diese mit Klarsichtfolie gedeckt kühl stellen.

Zum Servieren die Creme in Dessertschalen oder Gläsern anrichten. Die Passionsfrüchte halbieren. Das Fruchtfleisch aus den Hälften schaben und über die Dattelcreme verteilen. Sofort servieren.