

# Zu Tisch in Marokko

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-marokko](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-marokko)

## Die Rezepte der Sendung

---

### Gegrillte Ziegenleber Spieße im Schafsfett-Netz (Boulfaf)

---

Durch das Schafsfett bleibt die Leber innen schön saftig und außen cross. Man sollte darauf achten, dass die Leber immer gut durchgebraten ist und innen niemals blutig.

**Tipp:** die Marrokaner trocknen das Schafsfett vorher in der Sonne – dadurch wird es fest und es lässt sich besser schneiden.

### Zutaten

---

- 1 kg Ziegenleber
- 500 g dünne Scheiben Schafsfett-Netze, gewaschen und getrocknet
- 2 Teelöffel Cumin (Kreuzkümmel)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Zwiebel
- 80 g frischer Koriander und Petersilie
- 2 Teelöffel Arganöl

### Zubereitung

---

1. Die Haut an der Leber abschneiden
2. Die Leber unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen.
3. Die Leber in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
4. Zwiebel abziehen und kleinschneiden.
5. Koriander und Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und kleinschneiden.
6. Arganöl, Zwiebeln, Gewürze und Kräuter miteinander vermengen.
7. Die Ziegenleber darin ca. 2 Stunden marinieren.
8. Das Fett in 9x2cm lange Streifen schneiden
9. Die Leberstücke auf Metallspieße stecken.
10. Spieße mit getrocknetem Schafsfett umwickeln.
11. Die Spieße in einer Grillpfanne von jeder Seite ca. 2 bis 3 Minuten anbraten, bis das Fett transparent ist. (in der Leber sollte kein Blut mehr zu sehen sein)

## Warmer Auberginensalat à la Halima

---

Den warmen Auberginensalat kann man schon am Tag zuvor zubereiten und dann aufgewärmt servieren. An sehr heißen Tagen schmeckt der Auberginensalat auch kalt.

**Tipp:** Arganöl sollte nicht zu stark erhitzt werden und eignet sich nicht zum Braten, sondern nur zum Verfeinern.

### Zutaten

---

- 2 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 große marokkanische, afrikanische Zucchini (gibt es im Afrika Shop)
- 2 rote Paprika
- 4 TL Arganöl
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL gemahlene Ingwer
- 2 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 250 ml Gemüsefond
- 200 gr kleine Mozzarellakugeln
- 50 ml Olivenöl zum Anbraten

### Zubereitung

---

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Auberginen, Paprika, Tomaten und Zucchini waschen, trockentupfen und würfeln.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten.

Das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten.

Die Gewürze vermischen und über das Gemüse streuen.

250 ml Gemüsefond angießen und das Gemüse ca 30 Min. köcheln lassen.

Das Auberginengemüse auf einer großen Platte anrichten und die Mozzarellakugeln darauf verteilen.

Vor dem Servieren das Arganöl darüberträufeln und Brot dazu reichen.



Warmer Auberginensalat à la Halima

## Marokko Couscous mit Lamm

---

**(es wird ein Couscous Topf oder Dampfgerar benötigt)**

Das Couscous ist ein typisches Freitagsgericht. Die ganze Familie kommt dann zusammen und hilft bei der Zubereitung mit.

**Tipp:** Arganöl sollte nicht zu stark erhitzt werden und eignet sich nicht zum Braten, sondern nur zum Verfeinern.

Statt Lammfond kann auch trockener Rotwein verwendet werden. Das gibt dem Eintopf einen besondern Geschmack.

### Zutaten

---

- 4 EL + 2 EL Arganöl
- 6 große rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 kg Lammfleisch aus der Keule
- 750 ml Lammfond
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Zimt

- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Ras el Hanout-Paste (orientalische Gewürzmischung)
- 1 Bund Koriander,
- 2 große Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 afrikanische Zucchini
- 1 Steckrübe
- 3 Karotten
- 300 gr Kürbis
- 400 g Couscous
- 50 ml Olivenöl zum Anbraten

## Zubereitung

---

1. Alle Gemüsesorten schälen und in große Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln, das Fleisch, die Gewürze, Tomatenmark und die Tomaten hinzugeben. 5min schärfer anbraten.
3. ca. 750 ml Lammfond hinzugeben und die Hitze etwas reduzieren. Den Koriander-Bund hinzugeben. 15 Min. köcheln.
4. Dann den Koriander entfernen und die Karotten und die Steckrübe hinzugeben. Für weitere 15 Min. köcheln.
5. Dann die Zucchini hinzugeben und für weitere 15 Min. köcheln lassen.
6. Den Kürbis hinzugeben und weitere 5-10 Min. köcheln lassen.

### **Das alles passiert in dem unteren Topf!**

### **Zubereitung Couscous (im oberen Topf parallel zum Gemüse und Fleisch kochen)**

1. Den Couscous mit kaltem Wasser waschen, das Wasser sofort entfernen. (Dadurch bleibt der Couscous locker)
2. Dann den Couscous in den oberen Topf geben.
3. Der erste Garvorgang ist vollzogen, wenn Dampf durch den Couscous kommt.
4. Den Couscous dann in eine große Schüssel geben und lockern, damit die Hitze weichen kann.
5. Wenn der Couscous etwas abgekühlt ist, den Couscous lockern, damit keine größeren Klumpen mehr entstehen.
6. Etwas kaltes Wasser über den Couscous geben und den Couscous weiter lockern. (Nicht zu viel Wasser hinzugeben, nur einige Spritzer). Der Couscous sollte feucht sein, niemals nass.
7. Dann den Couscous wieder in den oberen Topf geben und weitergaren.

8. Nach 5 Minuten den Couscous wieder in die große Schüssel geben und vorsichtig umrühren und abkühlen. Mit Wasser beträufeln. Wie oben beschrieben.

9. Noch mal garen und nach 5 Minuten noch mal abkühlen. Der Couscous hat jetzt seine 3-fache Menge erreicht.

10. Den Couscous dann in eine große Schale anrichten.

11. Das Fleisch und das Gemüse auf dem Couscous in der Mitte anrichten. Mit Arganöl beträufeln.

**Wer keinen Couscous-Topf besitzt, kann das Gericht alternativ auch so zubereiten:**

### **Zubereitung Fleisch und Gemüse**

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Tomaten waschen und, wenn möglich, reiben oder sehr kleinschneiden.

Möhren und Steckrüben schälen und in grobe Stücke schneiden

Zucchini waschen und würfeln.

Kürbis schälen, die Kerne entfernen und kleinschneiden.

Aubergine waschen und würfeln.

Koriander unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und kleinhacken.

Olivöl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Das Fleisch dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark und Ras el Hanout-Paste einrühren und mit Salz, Kurkuma, Zimt und Paprikapulver würzen. Das Gemüse dazugeben und den Eintopf mit ca. 750 ml Lammfond aufgießen. Temperatur reduzieren und alles ca. 45 Minuten köcheln lassen. Am Schluss 4 EL Arganöl unterrühren.

Den Couscous waschen. 800 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und den Couscous einrühren. 2 Minuten köcheln lassen, den Topf vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. 2 EL Arganöl unterheben, damit der Couscous schön locker bleibt.

Den Couscous auf einer großen Platte anrichten, den Eintopf darauf verteilen und mit Koriander bestreuen.



Marokko Couscous mit Lamm