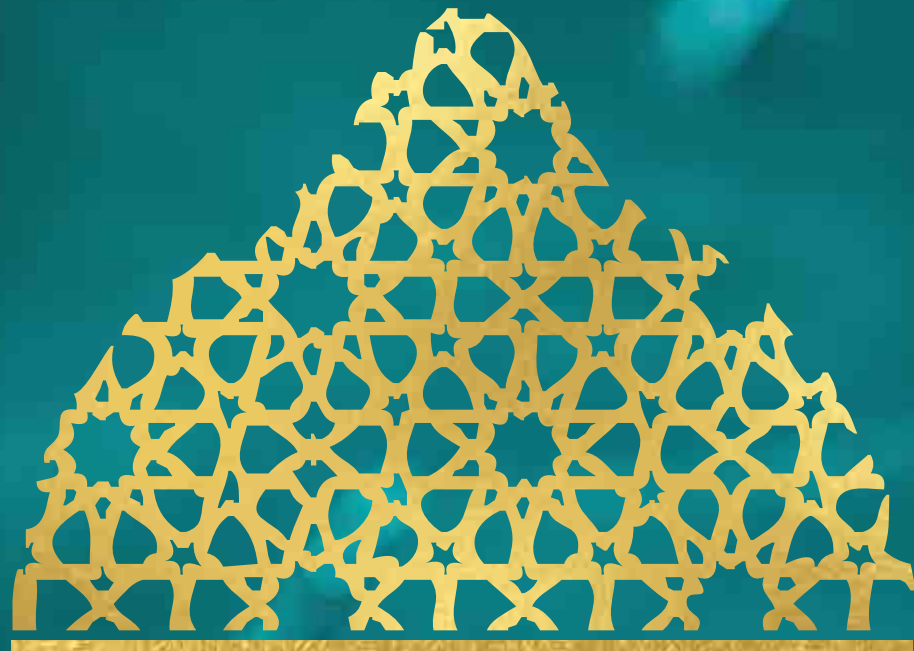


NAJAT KAANACHE



NAJAT



80 BUNTE REZEPTE AUS DEM
MAGISCHEN MAROKKO

CHRISTIAN





INHALT

NAJATS KULINARISCHE REISE	8
KRÄUTER & GEWÜRZE	18
ZITRONE	24
EINMACHEN & FERMENTIEREN	28
KLEINE GERICHTE	48
IM »NUR«	58
BROT	62
SALATE	80
SUPPEN	92
FISCH & MEERESFRÜCHTE	118
FLEISCH	192
AUS MAROKKOS BERGEN	204
GEMÜSE	236
DESSERTS	262
TEE	292
REGISTER	298

NAJATS

KULINARISCHE REISE

Meine Leidenschaft für das Kochen hat mich in die verschiedensten Länder der Erde gebracht, von der Küche meiner Großmutter bis in die besten Sternerestaurants der Welt. Auf dieser Reise voller Aromen und Erfahrungen gab es unterwegs immer etwas zu lernen ... Folgen Sie mir und lassen Sie sich verzaubern.

Ich bin zwischen zwei Kulturen aufgewachsen: der des spanischen Baskenlandes und der nordmarokkanischen. Meine Eltern kommen beide aus Dörfern im Atlasgebirge, zwei Autostunden von Fes entfernt. 1975 zogen sie von Marokko nach San Sebastián, weil es dort Arbeit gab. Ich bin in San Sebastián geboren und aufgewachsen. Lange Zeit waren wir die einzigen Marokkaner in einem sehr baskischen Viertel, in dem selbst spanisch eine Fremdsprache war. Wenn meine Mutter Couscous kochte, gab sie allen Nachbarn etwas ab. Wenn sie Blumen pflückte, tat sie es ebenso. »Warum tust du das?«, fragte ich als kleines Mädchen. »Wir sind Ausländer«, antwortete meine Mutter. »Wir müssen unser Bestes geben.«

Wenn ich von der Schule kam und den Duft von Kreuzkümmel auf der Straße roch, wusste ich: Ich bin fast zu Hause. In diesem traditionellen baskischen Ort war meine Mutter die Einzige, die Kreuzkümmel benutzte. Seit ich ein Kind war, beschäftige ich mich mit dem Kochen. Die Küche meiner Mutter war einfach: viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Fisch, reich an Vitaminen

und Mineralien. Das ist klug. Ein Tag Linsen, der nächste Tag Erbsen, der nächste Tag Rüben. Jeden Tag etwas anderes, aber selten oder nie Fleisch. Das war uns zu teuer. Am Freitag, als die Fischer von einer Woche auf See zurückkehrten, kaufte meine Mutter frische Sardinen, Tintenfisch und Seespinnne.

Wir aßen ganz andere Dinge als meine baskischen Schulkameraden. Sie hatten mittags ein Sandwich mit Nuss-Nougat-Creme, ich aß Brot mit Linsenaufstrich. Inzwischen weiß ich, dass unsere einfache Lebensweise tatsächlich sehr natürlich und gesund war. Wir aßen mit den Jahreszeiten und machten Obst und Gemüse ein. Unser Essen wurde zu Hause ehrlich zubereitet. Wir haben bewährtes, traditionelles Wissen gelebt, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Jeden Sommer verbrachten wir drei Monate mit der Familie in Marokko, ein echtes Abenteuer. Wir packten das Auto mit allem, was wir brauchten ...

Ich konnte es riechen, wenn wir in Marokko ankamen: der typische Duft von Minze, Orangen, Holzfeuer, das Fleisch, das dort gebraten wurde ...





ZITRONEN

Es gibt einen wichtigen Grund, warum die goldgelbe Zitrone das Cover dieses Buches schmückt. Lassen Sie mich erzählen von der Bedeutung der Zitrone und der eingelegten Zitrone – der Salzzitrone – in der Küche Marokkos. Sie ist nicht nur ein kulinarisches Highlight, sondern in der Tat ein kultureller Schatz

Die Salzzitrone ist der Diamant aus meiner Küche. Meine Gerichte haben Säure. Sie werden Ihre Geschmacksnerven öffnen, sie aufrütteln. Mein Kochstil spiegelt wider, wer ich bin, und ich bin eher ein wilder Gebirgsbach als ein träge dahinfließender Strom! Bei meiner Art zu kochen spielt die Zitrone also eine zentrale Rolle. Ich verwende sie sowohl für herzhafte als auch für süße Gerichte; manchmal nur die Schale, manchmal nur das Fruchtfleisch, manchmal beides, und es bringt immer das gewisse Extra. Die marokkanische Küche ist nichts ohne unseren Nationalstolz: die Salzzitrone. In der Küche des »Nur« arbeiten wir auch viel mit Essig, mit eingelegtem Obst und Gemüse. Das sind alles alte Überlebensstrategien: Wer im Sommer einmacht und einlegt, hat im Winter zu essen.

Wenn Sie ein Menü zusammenstellen, ist es eine gute Idee, mit etwas Saurem zu beginnen und mit etwas Süßem zu enden. Indem Sie mit etwas Saurem beginnen, wecken Sie die Geschmacksnerven und machen sie empfänglich für das, was als nächstes kommt. Süß ist besser für das Finale. Was mich betrifft, so enthält ein Dessert auch nicht zu

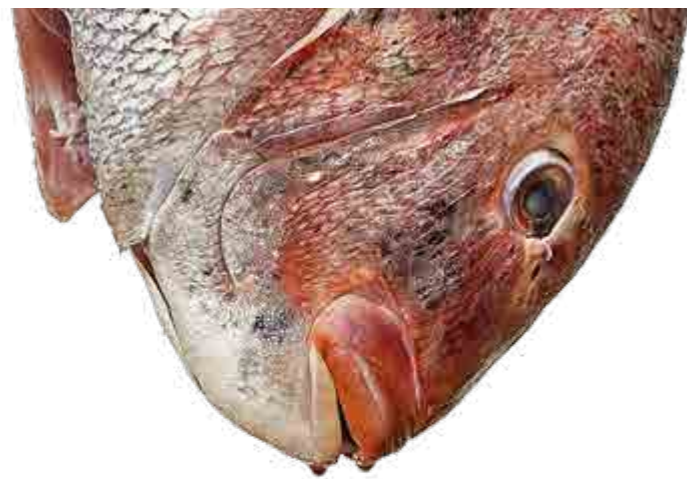
viel Zucker. Ich bin der einzige Mensch in Marokko, der keinen Zucker mag! Ich ziehe es vor, Honig und andere natürliche Süßen zu verwenden.

Mein Land hat große, duftende und saftige Zitronen. Eine besondere Art ist der Etrog. Nur wenige Leute werden es wissen: Das ist eine heilige Frucht für die jüdische Gemeinschaft, die während des Sukkot, dem großen Laubhüttenfest, gegessen wird. Juden haben in Marokko eine lange Geschichte. Bevor die Araber kamen, lebten sie hier. Ich möchte mich von der Politik fernhalten, aber Tatsache ist, dass wir eine gemeinsame Vergangenheit haben. In der Art und Weise, wie Muslime und Juden essen, sieht man noch viele Gemeinsamkeiten.

Als die Juden gingen, ließen sie ihre Etrog-Bäume und Samen zurück. Aber jedes Jahr brauchen sie ihre heiligen Früchte für ihre Ferien im September. Sie sind selten und daher kostbar. Es wurde gemunkelt, dass die Frucht aus Marokko in alle größeren Städte Europas und auch in die ganze Welt exportiert wurde. Also musste es hier einen Obstgarten geben, aber ich hatte keine Ahnung, wo er sein könnte. Ich musste ihn finden!



FISCH



RED SNAPPER MIT ROTE-BETE-PÜREE

Dieses Gericht kombiniert die Elemente Meer – also das Wasser – und die Erde:
Wir bedecken den Fisch mit einem Rote-Bete-Püree. Das ergibt die perfekte Balance
zwischen diesen beiden Elementen.

FÜR 4 PERSONEN

Für das Zitronen-Bete-Püree

200 g rote Bete
1 Knoblauchzehe
60 ml Zitronensaft
Salz
1 TL Olivenöl (optional)

Für den Fisch

3 EL Olivenöl
250 g küchenfertige Filets vom Red
Snapper
4 Knoblauchzehen
1 TL Chilipulver
1 Prise weißer Pfeffer
1 TL fein gehackte Petersilie
1 TL fein gehackter Koriander
½ TL gemahlener Koriander
1 TL fein gehackter Schnittlauch
4 TL frisch gepresster Zitronensaft

Ich mag keine in Wasser gekochten Rüben, also wickele ich sie in Folie und
brate sie im Ofen, einfach so, ohne etwas anderes.

Die roten Beten in Alufolie wickeln und im auf 180°C vorgeheizten
Backofen (Ober-/Unterhitze) 80 Minuten backen, bis sie weich sind.
Abkühlen lassen und schälen.

Die Beten, den Knoblauch, den Zitronensaft und etwas Salz im Mixer oder
in der Küchenmaschine zu einem glatten Püree verarbeiten. Wenn Sie das
Püree etwas cremiger machen möchten, geben Sie 1 TL Olivenöl dazu.

Für den Fisch das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Drehen Sie
die Hitze herunter, wenn das Öl heiß ist, und legen Sie die Fischfilets auf
die Haut in die Pfanne. Fisch immer zuerst auf der Hautseite und dann
auf der anderen Seite braten. Die Filets mit Knoblauch, Chili, Pfeffer und
Petersilie, Koriander und Schnittlauch bestreuen und mit Zitronensaft
beträufeln.

Den Fisch auf einen Teller legen und mit dem Püree anrichten. Erde und
Meer kommen zusammen.

Auf dem Bild liegt das Fischfilet auf einem grünen Püree, das ist
Spinatpüree. Zudem ist eine Zucchinirolle und oben eine schwarze Tuile
zu sehen. Diese Rezepte finden Sie auf Seite 254.





»Najat ist eine der talentiertesten Köchinnen Marokkos und sie weiß wirklich alles über die marokkanische Küche.«

GORDON RAMSAY

Najat Kanaache ist die beste marokkanische Köchin der Welt. Nach ihrer Ausbildung in zahlreichen Sterneküchen zog sie 2016 nach Marokko und eröffnete in Fes ihr Restaurant »Nur«. Es gilt heute als das beste marokkanische Restaurant der Welt. In diesem prachtvollen, edlen und zauberhaft gestalteten Kochbuch präsentiert Najat ihre 100 besten Rezepte – von »Bissara mit marinierter Makrele« über »Gebratene Ente mit Mangomousse« bis zum »Salzzitronen-Cheesecake« – und nimmt uns mit auf eine sinnliche Traumreise durch ihr Heimatland.



Najat Kanaache

Najat. 80 bunte Rezepte und Geschichten aus dem magischen Marokko

304 Seiten; ca. 200 Abbildungen; 24,3 x 30,6 cm

Hardcover mit Folienprägung und Leseband

€ 45,00 [D] | € 46,30 [A] | sFR 59,50

ISBN 978-3-95961-462-7

WG 454; ET: März 2020

 CHRISTIAN

NAJAT

NAJAT KANAACHE

CHRISTIAN