

# Essen mit allen Sinnen

*Eine Tajine mit Fleisch und Gemüse, Couscous mit Lamm oder Fenchel-Blutorangen-Salat: die marokkanische Küche ist vielseitig, frisch und alles andere als Fast Food. Daher lohnt es sich, in der heimischen Küche die Gerichte auszuprobieren.*

■ ■ Mitreißend, überraschend und immer mit Liebe gemacht – so lässt sich die Küche Marokkos beschreiben. Die Lebensmittel müssten mit allen Sinnen erkundet werden, sagt Rob Palmer. Der Australier ist gemeinsam mit seiner Frau Sophia durch ihr Heimatland Marokko gereist, hat dort ihre Familie getroffen und ganz genau in die Kochtöpfe geschaut. Das Paar ist so fasziniert von der Küche des Landes, dass es ein Buch darüber geschrieben hat („Zu Gast in Marokko“). „Die marokkanische Küche scheint vielleicht einschüchternd zu sein“, sagt Palmer. Aber im Prinzip seien die Grundlagen erstaunlich einfach. Alles beginnt mit den Gewürzen.

Wer sich an der Küche Marokkos versuchen will, braucht Ingwer, Safran, Kreuzkümmel und Kurkuma – und ein bisschen Gespür für das Essen. So kochten die Marokkaner nicht mit Messbechern oder Waagen. Das Augenmaß zählt. Außerdem sei Slow-Cooking die Devise. „Die Einheimischen zelebrieren das Essen, es liegt in ihrer Kultur, mit der ganzen Familie und Freunden in der Küche zu sein.“

Aber was ist typisch marokkanisch? Klar, es sind vor allem die Klassiker: Couscous, Lammfleisch und Gerichte aus der Tajine. Eine Tajine ist ein Lehmtopf, aber auch das Gericht, das darin zubereitet wird. In der Tajine lässt sich braten, kochen und dünsten. Das Ergebnis ist ein ganzes Gericht aus einem einzigen Gefäß. In einem großen Topf wird eines der Lieblingsgerichte von Rob Palmers Frau Sophia zubereitet: eine Harira. Das ist eine Fleischsuppe mit Linsen und Kichererbsen. Die beiden kochen sie mit Rindfleisch, grünen Linsen und Kichererbsen. Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kümmel, Muskatnuss und Koriander verleihen der Suppe orientalisches Flair. Palmer und seine Frau haben außerdem eine moderne Salat-Variante mit den roten, fruchtigen Kernen entwickelt: einen Fenchel-Blutorangen-Salat. Das Dressing besteht aus Blutorangensaft, Olivenöl, Dijon-Senf sowie Meersalz und Pfeffer. In den Salat kommen dünne Scheiben von Fenchel, Radieschen, Blutorangen und Avocado. Zuletzt werden Dill und die Granatapfelkerne hinzugegeben.



Marokkanische Küche mal anders: Fenchel-Blutorangen-Salat. Foto: dpa

Zur Vorspeise servieren die Marokkaner gerne Salate aus rohen und gekochten Zutaten oder auch kalte Gemüsepürees. Süßspeisen bestehen oft aus Mandelmischungen, Orangenblütenwasser, Honig und Zimt. Beliebt zum Dessert ist beispielsweise Granatapfel. ■ ■

Sophia Welmer, dpa



## BOX BUCHTIPP

Rob & Sophia Palmer:  
Zu Gast in Marokko. Verführerische Rezepte einer kulinarischen Reise. Callwey Verlag