

MALEK M'HIRI

TUNESISISCH



VEGAN

Mit 50 einfachen Rezepten quer durch die tunesische Küche: vom Sonntagsfrühstück über leuchtend-bunte Schakschuka, Street-Food-Klassiker, gemeinsames Couscous-Löffeln bis zum unwiderstehlich süßen Teegebäck

Löwenzahn

INHALT

Tunesisch, vegan – wo fangen wir an?

Und was hat das jetzt alles mit Tunesien zu tun?

Tunesisch kochen bedeutet auch: Mix it, spice it, match it!

Gefühlt das Wichtigste: Gewürze

Noch wichtiger: Schärfe!

Und zum Schluss: Olivenöl

Grundzutaten in der tunesischen Küche

Gemüse in Hülle und Fülle: Aber eingelegt

50 Rezepte für eine kulinarische Reise durch Tunesien

Frühstücken auf Tunesisch

Masfouf – Süßer Couscous mit Nüssen und Obst

Droô – Tunesischer Pudding aus Perlhirse

Assida bidha – Gezuckerter, tunesischer Frühstückspudding

Rfissa – Gestampftes Brot mit Datteln

Ftayer und Bambalouni / Shishi – Süße Brötchen

Brot geht immer

Khobs Smid – Ofenbrot

Khobs Mlaoui – Fladenbrot

Khobs Tajine – Pfannenbrot

Vorspeisen, Salate und Suppen

Ommok Houria – Würziger Karottendip

Slata Mechouia – Salat mit Grillgemüse für heiße Tage

Kafteji – Gemüsiges Streetfood in Tomatensoße

S'han Tounsi – Tunesisches Allerlei mit Oliven

Brik – Gefüllte Teigtaschen mit Kartoffeln

Brik Dannouni – Gefüllte Teigtaschen mit frischer Petersilie

Tajin Malsouka – Tunesisches Omelette mit Seidentofu

Chorba Isen Asfour – Tunesische Nudelsuppe mit Kichererbsen

Chorba Ch'iir / Frik – Gerstensuppe mit frischem Selleriegrün

Sder – Schnelle tunesische Suppe mit Minze

Rechta – Tunesische One-Pot-Pasta

Chorbet Adas – Linsensuppe mit Karotten

Slatet Rouz – Flotter Reissalat mit Erbsen und Oliven

Hauptgerichte – nahrhaft und unglaublich gut

Kosksi/Couscous – Couscous mit Gemüse in Tomatensoße

Farfuscha / Kosksi bel Jomma – Couscous mit Gemüsegrün in würziger Soße

M'hammsa – Perlcouscous mit Gemüse und Kichererbsen

Rouz Jerbi – Reis aus Djerba mit Spinat und Mangold

Borghol Mfawra – Bulgur mit Karotten und Zucchini

Chorba Mfawra – Suppennudeln mit Gemüesoße

Nouasser – Tunesische Nudeln mit Paprikasoße

Felfel Meh'chi – Gefüllte Paprika mit Reis und Tomatesoße

Funduq el Ghalla – „Obsthotel“ oder gebackenes Gemüse-Allerlei

Mosli Khodhra – Buntes Ofengemüse mit Salat

Marqet Bruclu – Frittierter Blumenkohl in Tomatensoße

Marqet Jilbana – Aromatischer Erbseneintopf mit Kartoffeln

Mermes – Würzig-süßer Zwiebeleintopf mit Kichererbsen

Marqet Khodhra – Tunesischer Wintereintopf

Schakschuka in allen Farben

Schakschuket Felfel w Tmatem – Schakschuka mit Tomaten und Paprika

Schakschuket Batata – Bunte Schakschuka mit Kartoffeln

Schakschuket Foul – Würzige Schakschuka mit Ackerbohnen

Schakschuket Hammemia – Auberginen-Schakschuka Citystyle

Schakschuket Qraa – Herbstliche Kürbis-Schakschuka

Schakschuket Bruclu – Herzhafte Blumenkohl-Schakschuka

Felfel Machqouq – Gespaltene Paprika mit Kümmel

Quer durch die tunesischen Straßen

Kaskrout Bit'ton – Falsches Thunfisch-Sandwich

Fricassé – Gefülltes Sandwich mit Kartoffeln und Gemüse

Lablebi – Kichererbsensuppe mit Brot

Tunesisch versüßt!

Ghraiba Bidha – Tunesisches Teegebäck

Ghraiba Hommos – Süße Gebäckstangen

Ghraibet Droô – Sesamgebäck

Maqroudh – Tunesische Dattelkekse

Samsa – Frittierte Nussbällchen mit Rosenblütenwasser



Tunesisch, vegan – wo fangen wir an?

Am besten damit, wie ich eigentlich zum Veganismus gekommen bin. Ich bin vor vielen Jahren auf eine vegane Lebensweise umgestiegen, hauptsächlich aus Gründen des Tierwohls. Davor habe ich sehr viele tierische Produkte und Fleisch gegessen – ich habe sogar bei Schlachtungen geholfen und meine liebste Freizeitbeschäftigung im Sommer war Fischen. Nun ja, dann kam mir das Konzept des Veganismus unter –

wenige (Recherche-)Minuten später war ich überzeugt und sah eigentlich gar keine andere Möglichkeit mehr, als vom Hardcore-Meateater direkt in das vegane Universum einzutauchen. Die Ernährung ist dabei nur ein Teil eines viel größeren Konzepts.

Aber jetzt, Vortrag Ende. Denn wenn wir schon übers Essen reden, sollten wir auch über Genuss reden. Veganes Essen wird oftmals mit Verzicht verbunden – ich kann dich beruhigen: never ever! Denn pflanzliche Ernährung ist so viel mehr als einfach nur Gemüse – sie

hält die gesamte Bandbreite an Aromen bereit und lässt deine Geschmacksknospen ungeahnte Vielfalt entdecken. Der Weg zum veganen Genuss ist ein sehr individueller. Manch eine*r schafft die Umstellung sofort, bei anderen dauert es länger und wieder andere integrieren langsam einzelne Gerichte in ihren Alltag. Dein Weg zur pflanzenbasierten Ernährung ist vor allem eines: deiner!

Veganes Essen wird oftmals mit Verzicht verbunden – ich kann dich beruhigen: never ever!

Und was hat das jetzt alles mit Tunesien zu tun?

Naja, eigentlich alles, denn: Ich komme aus Tunesien. Mein Vater kommt aus Hammam-Sousse – einer Stadt an der östlichen Küste Tunesiens. Meine Mutter stammt aus Kairouan – einer Stadt, die in der Mitte des Landes liegt und eine der ersten Städte war, die von Araber*innen kolonialisiert wurden. Geboren bin ich in Saudi-Arabien, wo meine Eltern eine Weile gearbeitet haben, aber als ich drei Jahre alt war, sind sie wieder nach Tunesien zurückgekehrt. Meine Kindheitserinnerungen sind geprägt vom Sonntags-Kosksi/-Couscous, dem typischen Thunfisch-Casse-Croûte und der heißen Morgen-Ftira bei meiner Mima. 2012 bin ich nach Deutschland gekommen und habe diese Erinnerungen und die unterschiedlichen kulinarischen Einflüsse mitgebracht.

Tunesien ist das nördlichste Land Afrikas, ist geprägt vom Mittelmeer, den Bergen und der Wüste, grenzt an die Länder Algerien und Libyen. Kulinarisch bewegen wir uns also im Maghreb – in Nordafrika. Tunesien unterlag im Laufe seiner Geschichte dem Einfluss mehrerer Völker und Religionen, die allesamt ihre Spuren hinterlassen haben. Wenn wir über die tunesische Kultur sprechen, dann sprechen wir von



einer Kultur, in der sich die Tamazight, die jüdische und die muslimische Kultur über Jahrtausende vereinen – und das schmeckt, riecht und fühlt man. Jede Region, jede Stadt und jede Familie in Tunesien haben ihre eigene Geschichte und ihre eigenen Traditionen. So gibt es zu tunesischen Gerichten ganz viele unterschiedliche Rezepte, in denen sich die kulturelle Vielfalt des Landes widerspiegelt. Die Rezepte, die ich mit dir in diesem Buch teile, sind Familienrezepte. In ihnen vereinen sich unzählige Geschichten: meiner Mutter, meines Vaters, der Länder und Regionen, in denen wir gelebt haben und meine eigene. Also die einer*s Tunesier*in, der*die sich entschieden hat, vegan zu leben. Meine Rezepte sind eine kulinarische Sammlung meiner Familiengeschichte. In vielen Originalrezepten kommen immer wieder Fisch und Fleisch sowie andere tierische Produkte zum Einsatz, sie spielen jedoch nur eine Nebenrolle, nämlich als Beilagen – die Basis der tunesischen Küche ist und war seit jeher pflanzlich. Mein Vater erzählte mir, wenn sich zuhause der Duft von Fleisch ausbreitete, dann wusste er: Besuch kommt. Und so lassen sich selbst Gerichte, die nicht grundsätzlich vegan sind, sehr einfach abwandeln.

Meine Rezepte sind eine kulinarische Sammlung meiner Familiengeschichte.

Tunesisch kochen bedeutet auch: Mix it, spice it, match it!

Ein Hauptmerkmal der tunesischen Küche? Dieselben fünf relativ günstigen Zutaten auf unterschiedlichste Weise zu würzen, kochen, dämpfen, frittieren, einzulegen und natürlich: zu genießen. Es geht weniger darum, genaue Mengenangaben einzuhalten, als um die Freude, Intuition und Leidenschaft. Ich gebe dir hier Grundrezepte an die Hand, die du je nach Saison, Laune, den vorrätigen Zutaten und deinem Gefühl anpassen kannst.

GEFÜHLT DAS WICHTIGSTE: GEWÜRZE

Wenn ich meine Mutter nach den Gewürzen für ein Rezept frage, bekomme ich meistens als Antwort: „Nichts, nur Paprikapulver, Kümmel, Koriander, Pfeffer, Fenchel und viel Knoblauch!“. Und manchmal auch: „Du brauchst nur Salz und Pfeffer ... und Knoblauch!“. Je nach Gericht stehen entweder die unterschiedlichen Gemüsesorten oder aber Gewürze im Vordergrund. Hauptsache, es schmeckt!

NOCH WICHTIGER: SCHÄRFE!

Was nicht fehlen darf: Harissa. Die Gewürzpaste ist mittlerweile Weltkulturerbe. Die aus Chili, Knoblauch und Olivenöl gewonnene Paste wird in Tunesien seit Jahrhunderten zum Essen und Würzen verwendet. Harissa ist unsere „Butter auf dem Brot“ und das, was viele unserer Gerichte einzigartig macht. Sie ist jedoch nicht die einzige Möglichkeit, tunesischen Gerichten Schärfe zu verpassen. Scharfes Paprikapulver als Gewürz und eingelegte scharfe Chilischoten als Beilage finden sich im ganzen Land. Scharfes Essen ist sehr beliebt in Tunesien. Meine Großmutter sagte selbst mit laufender Nase noch: „Oh, das ist aber nicht so scharf!“. Du musst aber keine Angst haben: Wenn du kein scharfes Essen verträgst, lass die scharfen Gewürze gerne weg.

UND ZUM SCHLUSS: OLIVENÖL

In der tunesischen Küche ist Olivenöl das Kochelixier schlechthin. Wir braten damit an, backen, verarbeiten es herzhaft und süß und garnieren so gut wie jedes unserer Gerichte zum Abschluss mit einem guten Schuss kräftigem Olivenöl. Wir schätzen unser Olivenöl nicht nur zum Essen, sondern auch auf unserer Haut, unseren Haaren und als Hausmedizin.

In Europa ist hauptsächlich die italienische Olivenöl-Tradition bekannt. Doch auch wir Tunesier*innen zelebrieren die Ernte, kosten die ersten Pressungen und feiern Feste rund um unser Olivenöl.

50 REZEPTE

für eine kulinarische Reise durch Tunesien

Bevor du dich jetzt voller Euphorie an deinen Einkauf für die ersten Rezepte machst, möchte ich dir noch etwas mitgeben, das mir sehr am Herzen liegt. Ich finde es sehr schön, Kulturen über das Essen kennenzulernen, deshalb teile ich meine sehr gerne mit dir. Als nicht nordafrikanische Person solltest du jedoch ein paar Dinge beachten: Deine Zutaten kaufst du am besten in „arabischen“, türkischen, indischen oder afrikanischen Läden. Zutaten wie Pistazien, Datteln und Olivenöl gibt es dort bereits seit Jahrzehnten günstig zu kaufen, schon bevor sie für den westeuropäischen Lebensmittelhandel interessant waren. So gelingen dir die Gerichte authentisch und du unterstützt kleinere, häufig von Migrant*innen geführte Läden.

Ein weiteres Anliegen ist mir die authentische Zubereitung von Kosksi/Couscous. In den eben genannten Läden findest du einen Topf, den Kaskes, der sich dafür besonders gut eignet. Dieser besteht aus zwei Teilen: Im unteren Teil wird die Soße oder das Wasser gekocht und im oberen, dem Siebeinsatz, der Kosksi gedämpft. Der Siebeinsatz eignet sich hervorragend zum Dämpfen verschiedener Gemüsesorten oder zum Abgießen. Du legst dir also ein vielfältig einsetzbares Utensil zu. Ich verwende in meinen Rezepten immer den Kaskes oder auch Kosksi-Topf genannt, aber du kannst natürlich auch einen herkömmlichen Kochtopf verwenden, wenn du (noch) keinen Kaskes hast.

Jetzt weißt du schon ziemlich gut Bescheid über die Grundlagen der tunesischen Küche. Lass uns mit den Rezepten loslegen. Che'hya tayba! (Guten Appetit)





S'han Tounsi

Tunesisches Allerlei mit Oliven

Eine typisch tunesische Vorspeise in Restaurants ist S'han Tounsi – tunesischer Teller. Dieser besteht traditionellerweise aus Harissa, Slata Mechouia, Slata Khadhra und hausgemachten Pommes mit Oliven und Olivenöl serviert.

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 1 Romanasalat oder Kopfsalat**
- 1 Gurke**
- 2 mittelgroße Tomaten**
- 1/2 Zwiebel**
- etwas Slata Mechouia**
(Rezept auch im Buch zu finden)
- 1 TL Harissa**
- Olivenöl**
- Essig**
- Zitronensaft**
- Salz und Pfeffer**
- Oliven**
- selbstgemachte Pommes Frites**
(Rezept auch im Buch zu finden)

ZUBEREITUNG

Salat, Gurke, Tomaten und Zwiebel klein und sehr fein schneiden, in eine Schüssel geben und vermischen.

Aus Harissa, Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing mixen und damit den Salat anmachen. Harissa verwendest du einfach je nachdem, wie scharf du es magst.

Alles schön auf einem Teller anrichten, eine Handvoll Pommes Frites sowie selbstgemachter Slata Mechouia dazu und mit Oliven garnieren. Voilà – fertig ist dein tunesischer Teller!

TIPPS

- ◇ Du kannst beim Gemüse natürlich verwenden, was du möchtest. Spitzpaprika passen z. B. auch sehr gut dazu.
- ◇ Wenn du das Gericht in einem tunesischen Restaurant bestellst und vegan lebst, solltest du das unbedingt dazu sagen, denn oft wird S'han Tounsi mit Ei und Thunfisch serviert.

Schakschuket Batata

Bunte Schakschuka mit Kartoffeln

Dieses Gericht erinnert mich an meine Tante. Ich durfte früher in der Schulpause manchmal bei ihr Mittag essen und sie hat meistens Schakschuket Batata gekocht. Wenn ich an Schakschuka denke, dann muss ich also direkt an meine Tante und diese Variante denken.



ZUTATEN (für 4 Personen)

- 1 Zwiebel**
- 2–3 Knoblauchzehen**
- Olivenöl**
- 5 große Tomaten**
- 3 Kartoffeln**
- 2 grüne Spitzpaprika**
- 1 EL Tomatenmark**
- Salz, Pfeffer**
- Paprikapulver**

ZUBEREITUNG

Zwiebel klein würfelig schneiden, Knoblauchzehen fein hacken und zusammen mit etwas Öl in einer tiefen Pfanne oder einem großen Topf andünsten.

Die Tomaten entkernen und grob schneiden. Es ist wichtig, dass nur das Tomatenfleisch erhalten bleibt. Anschließend zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben.

Die Kartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Sobald die Flüssigkeit aus den Tomaten entweicht, die Kartoffeln hinzugeben und abgedeckt köcheln lassen, bis sie weich sind.

Die Spitzpaprika in mittelgroße Stücke schneiden und zusammen mit den Gewürzen und dem Tomatenmark zu den restlichen Zutaten in die Pfanne/den Topf geben. Für weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss abschmecken und genießen!

TIPPS

- ◇ Versuche, kein Wasser in die Schakschuka zu geben und nur mit der Flüssigkeit der Tomaten zu arbeiten.
- ◇ Verwende am besten mehligkochende Kartoffeln.
- ◇ Du kannst deine Schakschuka noch mit einem 1/2 TL Korianderpulver verfeinern.



Ghraiba Hommos

Süße Gebäckstangen

Das gängigste Gebäck in Tunesien ist vermutlich Ghraiba. Der Name bedeutet auf Arabisch „Fremde“. Womöglich hat es aber in der jüdischen Kultur eine andere Bedeutung. Denn die bekannte Synagoge auf Djerba heißt ähnlich, nämlich Ghriba. Dort findet jedes Jahr eine Wallfahrt statt, zu der viele jüdische Menschen jedes Jahr nach Tunesien pilgern. Es gibt eine Geschichte, dass Menschen dieses Gebäck auf ihre lange Fahrt mitgenommen haben, da es trocken ist und sich so lange hält. Es gibt viele verschiedene Arten, Ghraiba herzustellen. Wenn ich mich für eine entscheiden müsste, dann würde ich mich für die Kichererbsen-Ghraiba entscheiden. Diese mag ich besonders gerne zum Kaffee oder Tee.

ZUTATEN

100 g Kichererbsenmehl
 50 g Weizenmehl
 20 g Speisestärke
 20 g Puderzucker
 50 g Olivenöl

ZUBEREITUNG

Das Kichererbsen- und Weizenmehl, die Speisestärke und den Puderzucker fein sieben und miteinander vermischen. (Optional kann das Kichererbsenmehl vorher kurz in der Pfanne angeröstet werden.) Das Olivenöl nach und nach zugeben und mit den Fingern fein verarbeiten, aber nicht kneten. Die Masse soll sich verbinden und zusammenhalten.

Den Teig in kleine Portionen teilen. Jedes Teigstück einzeln in eine Hand nehmen und mit den Handballen immer wieder zusammendrücken, bis der Teig weich ist. Anschließend für 30 Minuten ruhen lassen. Das Backrohr währenddessen auf 140 °C vorheizen.

Danach die Teigstücke einzeln auf die Arbeitsplatte geben und sanft mit den Händen rollen. Darauf achten, dass der Teig nicht zerbricht. Die Teigrollen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und vorsichtig auf ein Ofenblech mit Backpapier geben. Jede Rolle jeweils auf beiden Seiten einritzen.

Nun die Teigrollen für 45 Minuten im Ofen backen. Lass die Gebäckstangen nach dem Backen komplett auskühlen, bevor du sie vom Blech nimmst.

TIPPS

- ◇ Nimm am besten ein Messer oder einen Teigschaber, um die Ghraiba-Teigstücke von der Arbeitsplatte zu lösen und heil auf das Blech zu legen.
- ◇ Diese Ghraiba wird meistens ohne Nüsse gemacht. Du kannst sie aber gern mit Nüssen verzieren, dazu am besten gemahlene Pistazien vor dem Backen darüber streuen.

Schakschuka, Couscous, Streetfood und Co. – koch, worauf du Lust hast

So vielfältig Malek M'hiris Geschichte ist, so abwechslungsreich und aufregend sind die Gerichte in diesem Buch. Den Tag kannst du klassisch mit selbstgebackenem Fladenbrot, Obst und Feigenmarmelade starten oder etwas ausgefallener mit süßem Couscous-Brei oder einem Hirse-Pudding namens Droô. Was einfach immer geht, sind Suppen, Salate und Vorspeisen: ob aus gegrilltem Gemüse, mit kleinen Nudeln, in grün, orange oder in Teigblätter gehüllt, zum Dip püriert und auf jeden Fall mit Gewürzen und frischen Kräutern garniert.

Darfs für den großen Hunger dann ein bisschen Kosksi, Borghol Mfawra oder Funduq el Ghalla sein? Du verstehst nur Tunesisch? Sehr gut. Dann hol den Löffel raus und koste dich einmal quer durch die vielseitige Auswahl an Hauptgerichten. Je nach Jahreszeit und Anlass werden diese aus Blattgemüsen und Hülsenfrüchten hergestellt, mit oder ohne Brot serviert, gedämpft, gefüllt, frittiert, in (scharfer) Sauce gekocht oder sie leuchten dir als Schakschuka in den buntesten Farben vom Teller entgegen. Streetfood-Klassiker für unterwegs und süße Köstlichkeiten à la Kichererbsen-Gebäck runden deine kulinarische Entdeckungstour ab.

Na dann: Che'hya tayba! (Guten Appetit)



Die Hardcover-Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter
der ISBN 978-3-7066-2990-4 vorbestellen.

Fotos: alle © Löwenzahn Verlag / Sapna Richter | Gestaltung: Diana Bobb