

Harissa gehört in Tunesien als Gewürz zu jedem Essen dazu, es fängt schon mit der Suppe an, dann bildet es natürlich einen festen Bestandteil des beliebten Couscous und schließlich gehört es als Dip zur Brotbeilage ebenso wie in einen jeden tunesischen Salat. Die rote Chilipaste treibt zwar manchem die Tränen in die Augen, aber so scharf sie auch sein kann, sie lässt sich wunderbar mit Olivenöl verlängern und in ganz kleinen Mengen genießen. Man sollte bedenken das Harissa 30–50000 Scoville haben kann. Auch wenn es in Tunesien inzwischen überall industriell hergestelltes Harissa in Dosen gibt, das sich als Mitbringsel in der Heimat noch über Jahre hält- keines davon schmeckt wohl je so gut wie selbstgemachtes.

Harissa Rezept

Zutaten

- 100 g getrocknete rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Koriandersamen
- 2 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- 3-4 EL Olivenöl

Zubereitung

Vorsicht- beim Anfassen der Chilischoten unbedingt Gummihandschuhe tragen! Zuerst werden die Chilis der Länge nach halbiert und sorgfältig von Kernen befreit. Dann zerreibt man sie einem Mörser möglichst fein, so dass ein grobkörniges Pulver entsteht. Das Pulver mit allen anderen Zutaten mischen und mit Olivenöl aufgießen. Die Konsistenz darf ruhig etwas fest und körnig bleiben, wer möchte, kann aber nach Belieben mehr Olivenöl hinzufügen. Das fertige Harissa lässt sich in einem verschlossenen Glas fast unbegrenzt aufbewahren. Wenn es erst einmal geöffnet ist, sollte es aber immer wieder mit Olivenöl komplett bedeckt und im Kühlschrank gelagert werden.

Quelle: Harissa

Der Mörser ist ein unentbehrlicher Helfer um die Aromen der Gewürze frisch genießen zu können.

Unser Tip wenn sie Harissa fertig kaufen wollen. Kommt nicht an die Frische von selbstgemachter Harissa heran, ist aber das beste was man an Harissa-Pulver kaufen kann.