Rezept

Harira

Harira ist ein traditioneller Eintopf der arabischen Küche und vor allem in Marokko sehr verbreitet. Ein Festschmaus für Liebhaber von Lamm und Koriandergrün, wobei nach Belieben das Lamm- durch Rindfleisch ersetzt wird und das Koriandergrün separat dazu serviert, oder ganz weggelassen werden kann.

2 h 30 min | 8 Pers

Zutaten

100g	Kichererbsen
100g	Linsen
300g	Tomaten
450g	Lammfleisch
2 grosse	Zwiebeln
1	Stangensellerie
2 EL	Tomatenpüree
1 TL	Kurkuma
1/2 TL	Zimt
1/2 TL	Ingwer gemahlen
1/2 TL	Paprika edelsüss
0.25g	Safranpulver
3	Lorbeerblätter
2	Nelken
80g	Langkornreis
2 EL	Mehl
2 EL	eingesottene Butter
1 Bund	Petersilie
1 Bund	frischen Koriander
2	frische Eier
2 EL	Zitronensaft
	Persiensalz (Blaues Salz)
	Pfeffermischung Marrakesch aus der Pfeffermühle.

Vorbereitung

- Die Kichererbsen und Linsen in jeweils 1/2 Liter Wasser über Nacht einweichen.
- Das Lammfleisch in 2.5 - 3 cm grosse Würfel schneiden.
- Den Stielansatz der Tomaten rausschneiden und auf der Rückseite kreuzartig anritzen und für 18 Sekunden in reichlich kochendem Wasser (5Ltr.) überwallen, mit einer Lochschaumkelle rausnehmen und in kaltem Wasser abkühlen. Danach enthäuten, entkernen und in 1 cm grosse Stücke schneiden.
- Die Zwiebel fein hacken.
- Den Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden.
- Sollten Sie keine eingesotte Butter haben, so klären Sie die Menge Butter die Sie brauchen selbst. Geben Sie die Butter in eine kleine Pfanne und erhitzen sie bei mittlerer Hitze. Verwenden Sie nun die durchsichtige Butter die oben aufschwimmt, die Buttermilch am Boden der Pfanne schütten Sie weg.

Zubereitung

1. Das Lammfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Tomatenpürre, Stangensellerie, Kichererbsen und die Linsen in einen grossen Topf geben und 2 Liter kaltes Wasser beigeben.
2. Fügen Sie die Gewürze Zimt, Safran, Kurkuma, Paprika, Ingwer, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Nelken hinzu und bringen Sie das Ganze unter ständigem Rühren zum Kochen.
3. Sobald es kocht, schöpfen Sie den Schaum von der Oberfläche ab und geben nun eingesottene Butter hinzu. Das Ganze jetzt bei kleiner Hitze für 1 1/4 Stunden köcheln lassen und alle 5 -7 Minuten mal umrühren. Nicht zudecken!
4. Reis in einem separatem Kochtopf kochen, abkühlen und im Sieb abtropfen lassen.
5. Verrühren Sie nun das Mehl mit ein wenig Wasser (ca.7 EL.).
6. Fügen Sie beides nach der Kochzeit dem Harira hinzu und lassen es weitere 15 Minuten köcheln.
7. Petersilie und Koriandergrün hacken, und dem Harira kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen.
8. Die Eier mit dem Zitronensaft verrühren und dem Eintopf beimischen, umrühren und abschmecken.

Tipps

Dieses Gericht kann man auch einen Tag vorher zubereiten. Ganz langsam aufgewärmt schmeckt es fast noch besser. In diesem Fall sollten Sie jedoch die Eier und den Zitronensaft erst kurz vor dem Servieren beifügen!

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.