Harissa II

Harissa ist eine aus Tunesien stammende scharfe Gewürzpaste aus frischen Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl. Heute ist Harissa in der gesamten nordafrikanischen Küche (in Marokko als Sahka) bekannt, aber auch in vorderasiatischen Ländern und Europa. Es wird vielseitig als Würze zum Beispiel für Merguez, in Suppen und Saucen sowie zu Teigwaren und Reisgerichten verwendet. In Tunesien dient Harissa als Würzmittel für nahezu alle Gerichte und wird als Brotaufstrich zum Frühstück gegessen. In Vorderasien wird Harissa zu Mezze und Couscous gereicht.

Herkunft: Tunesien
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g Chilischote(n) getrocknet
6 Zehen(n) Knoblauch
4 EL Meersalz
4 EL Kreuzkümmel
10 EL Olivenöl
6 EL Koriander gemahlen

Vorbereitung

Die Stiele und Samen der getrockneten Chilischoten entfernen und die Schoten in heißem Wasser Quellen lassen (Hände waschen nicht vergessen!). Den Knoblauch schälen.

Zubereitung

Inzwischen die Knoblauchzehen mit der Hälfte des Salzes im Mörser fein zerreiben und beiseite stellen. Dann die abgetropften Schoten in den Mörser geben und mit dem übrigen Salz zu einer geschmeidigen Paste verarbeiten. Zu dem zerriebenen Knoblauch geben. Koriander und Kreuzkümmel zusammen im Mörser zu Pulver zerstoßen. Knoblauch und Chili hinzufügen, etwas Olivenöl zugeben und alles gut vermischen, bis die Sauce sämig ist.

© 2026 coquina.de