

## Die spannendsten Gewürze vom Naschmarkt 1

### Ras-el-Hanout



#### Ras-el-Hanout – der Kopf des Hauses

So viele Curry-Mischungen wie es Haushalte in Indien gibt, so viele Ras-el-Hanout-Mischungen gibt es wie es Haushalte im Orient gibt, hat doch jedes Haus seinen eigenen "Kopf".

**Der Orient, Souks, Marokko, 1.001 Nacht – kaum ein Gewürz verkörpert den Geschmack Nordafrikas wie Ras-el-Hanout.** Bei mir kommt jedes Mal Fernweh auf, wenn ich den Duft der marokkanischen Gewürzmischung rieche ...

Ras-el-Hanout ist eine tolle Kombination aus süß und scharf. Zimt, Nelken und Muskat geben der Gewürzmischung ein süßliches Aroma, Chili und Ingwer sorgen für die pikante Schärfe. Kreuzkümmel, Koriander und Bockshornklee runden den Mix mit einer exotischen Note ab. In Nordafrika verfeinert man die Grundmischung mit Sternanis, Rosenblüten, Lavendel und Macis. Mindestens 25 und bis zu 100 verschiedene Gewürze können in dieser Mischung enthalten sein. Die Kopfnote dieses Gewürzes wird in jedem Haus durch die eigene Vorliebe geprägt.

Man sagt, Ras-el-Hanout regt das Immun- und Verdauungssystem an und gilt als Quelle der Gesundheit.

Kochen Sie damit Reis, Couscous und Geflügel. Die Speisen bekommen eine süßlich-aromatische Note.

Harira (Ramadan-Suppe) und Lamm-Tajine schmecken ebenfalls köstlich damit!

Auch für Vegetarier gibt's tolle Rezepte und gerade im Herbst sind marokkanische Kürbisspalten aus dem Rohr ein Genuss!

**Tauchen Sie einfach ab in die orientalischen Aromen wie in 1.001 Nacht – und lassen Sie Ihre Geschmacksnerven tanzen.**

Auf den nächsten Seiten finden Sie einige spannende Rezepte.

**Ras el Hanout-Nuss-Burger** (Rezept von <https://www.fuchs.de/rezept/ras-el-hanout-nuss-burger/>)Zutaten (für 4 Portionen):

100 g gehobelte Haselnüsse  
200 g Tofu, natur  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine rote Zwiebel  
2 Eier  
40 g frisches grobes Paniermehl (vom Bäcker)  
1 TL Fuchs Tafelsalz mit Meersalz  
1 TL Fuchs Ras el Hanout  
½ Limette  
1 Orange  
1 vollreife Avocado  
7 EL Olivenöl  
½ TL Fuchs Chilis in Flocken  
1 Prise Zucker  
150 g Babyleafsalatmischung  
1 reife Mango

Zubereitung

1. Die Haselnüsse in einer Pfanne rösten. Tofu abtropfen lassen und zusammen mit den Haselnüssen im Blitzhacker zerkleinern.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Haselnuss-Tofu, Frühlingszwiebeln, Eier, Paniermehl, 1 TL Tafelsalz mit Meersalz und Ras el Hanout in eine Schüssel geben, mischen, vier Burger formen und auf einen Teller legen.
3. Limette und Orange auspressen. Das Fruchtfleisch der Avocado zusammen mit Limettensaft, der Hälfte des Orangensafts, einem Esslöffel Olivenöl, Chilis Flocken, Salz und Zucker pürieren.
4. Avocado-Fruchtfleisch zusammen mit Limettensaft, der Hälfte des Orangensafts, 1 EL Olivenöl zu einem Dipp pürieren. Mit Chillies, 1 Prise Salz und Zucker würzen.
5. 3 EL Olivenöl mit dem restlichen Orangensaft, wenig Salz und einer Prise Zucker zu einer Salatsauce verrühren.
6. Das restliche Öl erhitzen und die Burger darin rundherum bei mittlerer Hitze fünf Minuten braten.
7. Salat mit der Vinaigrette mischen und den Burger mit dem Salat und der Avocadosauce servieren.
8. Salat, Mangowürfel mit der Salatsauce mischen, anrichten und den Burger anlegen. Avocado-Dipp in einem Schälchen dazu servieren.

**Guten Appetit und  
wohl bekomm's!**

## Tajine mit Geflügel und Salzzitronen

Rezept von

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2587341406121814/Tajine-mit-Gefluegel-und-Salzzitronen.html>

### Zutaten (für 4 Portionen)

4 Hähnchenschenkel  
4 Zwiebel(n)  
4 Knoblauchzehe(n)  
500 g Zucchini  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
2 TL Gewürzmischung, marokkanische (Ras-el-hanout)  
2 Prisen Safranfäden  
5 dl Gemüsebrühe  
2 Salzzitrone(n)  
Salz und Pfeffer  
Öl

### Zubereitung

1. Zwiebeln längs halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.
2. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Salzzitronen waschen. Eine davon in Scheiben schneiden und die andere klein hacken.
4. Zucchini putzen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden.
5. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
6. Die Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Öl in einer Tajine oder einem Schmortopf erhitzen und die Hähnchenschenkel darin auf jeder Seite goldbraun anbraten.
8. Danach Zwiebel, Knoblauch, die gehackte Salzzitrone und Safran dazugeben und mit der Bouillon ablöschen.
9. Zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren lassen.
10. Nach den 30 Minuten, die Zucchini, Ras-el-Hanout und die Salzzitronenscheiben zugeben und weitere 15 Minuten schmoren.
11. Das Gericht schmeckt sehr gut mit Couscous.

**Guten Appetit und  
wohl bekomm's!**

## Marokkanische Kürbisspalten aus dem Ofen

### Rezept von

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2621111411666763/Marokkanische-Kuerbisspalten-aus-dem-Ofen.html>

### Zutaten (für 1 Portion)

1 Kürbis(se), (Hokkaido-)  
1 EL Olivenöl  
1 EL Gewürzmischung, (Ras-el-Hanout)  
Salz

### Zubereitung

12. Den Kürbis abwaschen, halbieren und die Samen entfernen. Jede Hälfte in 8 Spalten zerteilen.
13. Das Öl mit dem Ras-el-Hanout vermengen und salzen.
14. Die Kürbisspalten in eine Auflaufform geben und mit dem Gewürzöl einpinseln. Im auf 180°C vorgeheizten Backofen für 30 Minuten garen.
15. Dazu passt ein Joghurt-Dip mit Sumach und Zitrone.

**Guten Appetit und  
wohl bekomm's!**