Harissa I

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

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Chilischote(n) rot
500 g Tomate(n)
4 EL Salz
1 EL Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Pfefferschoten entkernen und klein schneiden, die Tomaten klein schneiden und 10 Minuten andünsten, abkühlen lassen. Den Knoblauch zerdrücken, mit Salz vermischen, alles bis auf das Öl gut mischen, in ein Schraubglas geben, das Öl darübergeben. Nach einer Woche ist Harissa gebrauchsfertig. Darauf achten, dass genug Öl die Paste verdeckt!

© 2026 coquina.de