Harissa III

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.
Dies ist eine etwas mildere Paste, die mit weniger Chili und Paprika zubereitet wird.

Herkunft: Tunesien
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprika rot
25 g Chilischote(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
2 TL Kreuzkümmel
½ TL Koriander
4 TL Meersalz
10 EL Olivenöl

Vorbereitung

Die Paprikaschoten grillen oder überbrühen und enthäuten. Danach vierteln und putzen, aber die Samenkörner aufheben. Die Paprikastücke fein hacken und zu den Samenkörnern geben. Werden getrocknete Chilischoten verwendet, müssen diese erst etwa 1 Stunde in heißem Wasser eingeweicht werden. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

Zubereitung

Die Chilischoten in dünne Streifen schneiden. In einem Mörser die gehackten Paprikaschoten, den Paprikasamen, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander und Salz nach belieben zu einer festen Paste verarbeiten, eventuell etwas Olivenöl hinzufügen. Jetzt die vorbereiteten Chilischoten zugeben und weiter stampfen, bis sich alles verbunden hat. Noch etwas Olivenöl unterrühren, falls die Sauce nicht sämig genug ist. In ein sterilisiertes Glas füllen. Auf die Oberfläche großzügig Olivenöl gießen, das Glas gut verschließen und kühl stellen.

© 2026 coquina.de