

Rezept für Harissa aus ganzen Chilischoten

- 12 mittelgroße getrocknete Chili
- 1 Esslöffel Koriander
- 2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Teelöffel grobkörniges Salz
- Olivenöl



Gewürze aus biologischem Anbau erhältst du auch im Bio-Markt oder im Feinkostgeschäft. Konventionelle Gewürze werden bis zur Ernte häufig mit Pestiziden behandelt, ihre Reste können auch auf der getrockneten Pflanze noch vorhanden sein. Verwende ganze Gewürze für die traditionelle Harissa, und mahle sie frisch.

So bereitest du die traditionelle Harissa zu:

1. Ritze die getrockneten Chilischoten seitlich auf und entferne einige der Kerne.
2. Weiche die Chilis 30 Minuten in lauwarmem Wasser ein.
3. Gib währenddessen den Koriander und den Kreuzkümmel in eine Pfanne und röste sie ohne Fett an.
4. Fülle die Samen in eine saubere Gewürzmühle und mahle sie zu Pulver.
5. Schäle die Knoblauchzehen und schneide sie grob in Stücke.
6. Gib jetzt alle Zutaten in einen Mixer.
7. Püriere die Chiles mit Knoblauch, Salz und den Gewürzen.
8. Gib löffelweise Olivenöl dazu bis eine glatte Paste entsteht.
9. Fülle die Paste in ein ausgekochtes Glas und gieße Olivenöl darüber.

Das Öl schließt die Paste luftdicht ab und verhindert so, dass sich Schimmel darin bildet. Das verschlossene Glas kannst du an einem kühlen Ort bis zu zwei Monate aufbewahren. Das geöffnete Glas bleibt im Kühlschrank bis zu drei Wochen frisch.