

IM TOPF UM DIE WELT – MAROKKO

TEXT & FOTOS B. PERRY, T. JUTZLER



Graupenrisotto mit Fisch:

Ras el-Hanout ist eine maghrebinische Gewürzmischung. Wörtlich übersetzt heißt es »Kopf des Ladens«, sinngemäß würde man vielleicht »das Beste des Ladens« sagen. Die Aromen sind ein Spiel zwischen süß, bitter und scharf. Je nach Region wird Ras el-Hanout unterschiedlich zusammengesetzt. In so mancher Familie wird die Zusammensetzung der Mischung von Generation zu Generation weitergegeben.

GRAUPENRISOTTO MIT FISCH

Die Möhre schälen und in feine Würfel schneiden, die Zwiebel pellen und ebenfalls feine Würfel schneiden. Beides mit 2-3 TL Öl etwa ein bis zwei Minuten abraten. Dann die Graupen dazugeben und kurz mitbraten.

Mit der Hälfte des Möhrensaftes ablöschen und etwas Brühe hinzugeben. Rühren. Das gewaschene Möhrengrün mit den Stielen schneiden und etwas davon in das Risotto geben. Etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und 20-25 Minuten leicht köcheln lassen.

Darauf achten, dass immer genügend Flüssigkeit im Topf ist. Gegebenenfalls nachgießen.

Den Hering filetieren und die Gräten ziehen. Jedes Filet in 3 Stücke schneiden. Diese leicht salzen, mit Ras el-Hanout bestreuen. Leicht in Mehl wälzen und abklopfen.

Die Pfanne auf den Kocher stellen und gut 0,5 cm hoch Öl einfüllen. Den Fisch vorsichtig hineinlegen und von jeder Seite eine Minute anbraten.

Unter das heiße Risotto den Parmesan und die Butter geben und vorsichtig unterrühren. Nicht mehr kochen. Möhrengrün dazugeben, abschmecken und auf einem Teller anrichten. Die gebratenen Heringe daraufsetzen und mit Möhrengrün bestreuen.

Tipp: Wenn du kein Fischfreund bist, kannst du das Risotto natürlich auch mit Pute oder Tofu zubereiten.

ZUTATEN:

120 g Graupen
1 Zwiebel
1 Möhre mit Möhrengrün
250 ml Möhrensaft
100 ml Brühe
1 TL Butter
10 g Parmesan (gehobelt)
Salz, Pfeffer, Öl
1 Stck. Fisch (z.B. Ostsee-Hering)
1 TL Ras el-Hanout
2 TL Mehl

