Harissa IV

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.
Diese Variante zeichnet sich durch die Verwendung von reichlich Chili durch eine besondere Schärfe aus.

Herkunft: Tunesien
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

14 Chilischote(n) getrocknet
1 EL Koriandersamen
3 TL Kreuzkümmelsamen
3 Zehen(n) Knoblauch
½ TL Salz
1 TL Tomatenmark
6 EL Olivenöl

Vorbereitung

Die Chilischoten von den Samen und den Scheidewänden befreien, und 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

Zubereitung

Den Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen, zu duften. Herausnehmen und in einem Mörser oder einer Gewürzmühle zu Pulver zerreiben. Den Knoblauch mit Salz in einem Mörser fein zerreiben, die abgetropften Chili dazugeben und alles zu einer glatten Paste zerreiben. Zum Schluss die Koriander-Kreuzkümmel-Mischung mit dem Tomatenmark und Öl untermischen.

© 2026 coquina.de