



Traditionell wird diese gradlinige Suppe zum Frühstück gegessen, nach Gusto mit Zitrone gesäuert. (Zürich, 4/2018)

## HARIRA CHAAIR

### Mehlsuppe mit Mairübe, Tomate und Gewürzen

Im April 2018 hatte ich die Gelegenheit, das südliche Marokko zu besuchen und zwei Tage lang dem Rand der Sahara entlang zu fahren, von M'Hamid nach Foum-Zguid. Auf dieser Reise bin ich auch Abdelkhalek Benalila begegnet, der in M'Hamid aufgewachsen ist und heute ein touristisches Unternehmen leitet. Abdel ist ein stattlicher Mann mit grauen Schläfen. Er hat sich jedoch in seinen Zügen etwas Jugendliches, fast Kindliches bewahren können, das seiner würdigen, ein wenig an den reifen Marlon Brando erinnernden Erscheinung viel Freundliches gibt. Und Abdel ist ein begeisterter Koch, mit dem ich während der langen Fahrten durch die Wüste endlos über Rezepte und kulinarische Erfahrungen habe plaudern können.

Abdel hat mir erzählt, dass die Berber im Süden des Landes meist fünf Mahlzeiten täglich einnehmen. Der Tag beginnt früh mit einer Mehlsuppe, um 10 Uhr gibt es ein Stück *pain de graisse* (mit Lammfett gefülltes Brot), um 13 Uhr eine Tajine, um 16 Uhr Buttermilch mit Datteln, und am Abend ein Couscous.

Die Mehlsuppe wird im Frühling mit jungen Seiserüben (Abdel nennt sie *Afress*) zubereitet, die man mit Schale und Blättern ver-



**Nichtsnutz der Wüste** | «Im ersten Moment klingt der Schrei des Esels wie der Ruf des Muezzins: ein langgezogenes «Aaaa», das dann beim *Adhān* (Gebetsruf) in ein «Ila-hu Akbar» übergeht, beim Esel aber in ein heiseres, immer ein wenig verzweifelt wirkendes Keuchen. Ich verstehe den Ruf des Muezzins nur halb, das Brüllen des Esels kann ich gar nicht einordnen...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 22. April 2018.



Abdelkhalek Benalila holt am Rande der Sahara Wasser aus einem Brunnen. (4/2018)

**Speiserübe** | Speiserübe (*Brassica rapa* subsp. *rapa*) ist ein Sammelbegriff für eine ganze Reihe von ähnlichen Rüben wie Mairübe, Teltower Rübchen oder Herbstrübe. Die Arten unterscheiden sich geschmacklich nur wenig, kommen aber zu unterschiedlichen Jahreszeiten auf den Markt. Die im Rezept verlangte Mairübe kann durch andere Rüben ersetzt werden.

#### FÜR 4 PERSONEN

300 g Mairübe mit frischem Grün  
 1 EL Olivenöl  
 1 Zwiebel (150 g), fein gehackt  
 2 TL Salz  
 2 Tomaten (300 g), gerieben, zum Beispiel auf der Röstiraffel  
 1 L Wasser  
 30 g Mehl  
 200 ml Wasser für das Auflösen des Mehls  
 1 TL Ingwerpulver  
 1 TL Kreuzkümmelpulver  
 1 TL Pfeffer, gemahlen  
 ½ TL scharfes Paprikapulver  
 Etwas Salz zum Abschmecken  
 Etwas Olivenöl zum Abschmecken bei Tisch  
 Etwas Zitrone zum Abschmecken

wendet. Ich habe mir das Rezept ganz genau schildern lassen und die Suppe in der Schweiz nachgekocht. Das Resultat ist eine dickflüssig-glasige Brühe mit einem würzigen Aroma, das man bei Tisch mit etwas Zitrone und Öl perfektioniert. Mit ein paar Nudeln verwandelt sich die Vorspeise in ein einfaches Hauptgericht.

Alle dickflüssigen Suppen in Marokko heißen *Harira* und sind vor allem während des Ramadan sehr beliebt. Was *chaair* bedeutet, konnte mir Abdel nicht genau erklären.

#### Zubereitung (Kochzeit 70 Minuten)

1 | Die Rüben putzen und (wenn nötig) schälen, mitsamt dem Grün in sehr kleine Stücke schneiden oder sogar hacken. *Statt Rüben kann man auch Kohlrabi verwenden, deren harte Schale man indes auf jedem Fall entfernen muss.*

2 | Öl in einem Topf erwärmen, der wenigstens 2 Liter fasst. Zwiebel mit Salz begeben und glasig werden lassen.

3 | Rübenstücke begeben und kurz anziehen lassen. Tomaten unterrühren und etwa 10 Minuten schmoren.

4 | Mit 1 L Wasser ablöschen, aufkochen, Hitze reduzieren, 40 Minuten offen köcheln lassen.

5 | Mehl mit 200 ml Wasser verrühren und an die Suppe geben. Nochmals 20 Minuten köcheln.

6 | Gewürze (Ingwer, Kreuzkümmel, Pfeffer und Paprika) einrühren, nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Bei Tisch mit Olivenöl und Zitrone abrunden.