

Chermoula Rezept

Bei diesem Chermoula Rezept handelt es sich um eine mit aromatischen orientalischen Gewürzen und reichlich frischen Kräutern hergestellte Marinade, Kräutersoße, Grillsoße oder Dip aus der marokkanischen und nordafrikanischen Küche.

Diese Chermoula schmeckt besonders fein zu gebratenem oder gegrilltem Fisch und wird, nur mit ganz anderer Gewürznote und reichlich frischen Koriander, ähnlich wie ihre Schwester die aus Argentinien stammende Chimichuri Kräutersoße, hergestellt.

Zutaten: für 4 - 6 Portionen

1 Bund glatte Petersilien Blättchen (20 g)
1 Bund frische Koriander Blättchen (12 g)
2 gepresste Knoblauchzehen
1 Schalotte
1 rote oder grüne Chilischote
Schale von einer ganzen Bio Zitrone
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
Salz
2 TL Koriander Körner
Oder 4 g gemahlener Koriander
1 gehäufter TL Kreuzkümmel Samen
Oder 4 g gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL Ras EL Hanout Gewürzmischung (3 – 4 g)
2 TL mildes Paprikapulver (6 g)
1 TL Piment d'Espelette (3 g) mildes Chilipulver
Oder etwas Chayennepfeffer
4 EL mildes Olivenöl



Zubereitung:

Für die Zubereitung vom Chermoula Rezept sollten zuerst alle dazu benötigten Zutaten bereitgestellt werden.

Dazu die glatte Petersilie und frischen Koriander unter kaltem Wasser waschen, trockenschütteln und etwas trockentupfen.

Die Blättchen von den Stielen abknipsen und etwas kleiner schneiden.

Eine geschälte Schalotte in sehr kleine Würfel schneiden.

1 scharfe rote oder grüne Chili der Länge nach durchschneiden, die Kerne und hellen Häute herausstreifen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden.

Eine Bio Zitrone gründlich unter heißem Wasser waschen und abreiben, trockenreiben und anschließend die ganze Zitronenschale dünn abreiben.

Bei Verwendung von Korianderkörnern und Kreuzkümmelsamen, diese kurz in einer trockenen heißen Pfanne anrösten bis sie angenehm duften.

Danach in einem Mörser mit etwas Salz zu groben Pulver zerdrücken.

Bei Verwendung von bereits gemahlenen Gewürzen entfällt dieser Vorgang.



Schalotten mit abgeriebener Zitronenschale, 2 durch die Knoblauchpresse gedrückten Knoblauchzehen sowie zerkleinerten oder bereits gemahlenen Koriander und Kreuzkümmel (Cumin) und Chilistückchen wiederum mit dem Mörser zerquetschen.

2 EL Zitronensaft darüber gießen und nach und nach die restlichen Gewürze wie mildes Paprikapulver, Ras EL Honout Gewürzmischung und Piment d'Espelette sowie jeweils einen Teil der frischen Kräuter hinzugeben und zu einer dicken Kräutermarinade vermengen. Olivenöl ebenfalls zwischendurch hinzugießen, bis aus allen Zutaten eine glänzende orientalisch duftende Kräuterpaste entstanden ist. Die Chermoula kosten und nach persönlicher Vorliebe noch zusätzlich mit etwas Salz und Gewürzen abschmecken und als Marinade, Grillsoße oder Kräuterdip zu Brot, Fladenbrot oder anderen Gelegenheiten servieren.

Tipp:

Anstatt im Mörser, kann man diese Chermoula nach Wunsch auch mit weniger Kraftaufwand in einem schmalen Gefäß mit einem Stabmixer mit viel Gefühl zusammen rühren.

Kalorienangaben

Bei 6 Portionen vom Chermoula Rezept enthalten 1 Portion ca. 60 kcal und ca. 5 g Fett
Auf 4 Portionen aufgeteilt, enthalten 1 Portion Chermoula ca. 85 kcal und ca. 7,5 g Fett