

Ein Abend in Marokko

Duftende Gewürze, sanfte Schmorgerichte und etwas Süßes



8 Rezepte zum Nachkochen und Teilen

Mit Zutaten, bebilderten Schritten und Nährwerten

Kostenlos für deine Küche · Ausgabe 01 / Oktober 2026

GEWÜRZWÄRME & FEINE ORNAMENTE



Komm, wir kochen etwas Schönes.

Hier dürfen Zwiebeln langsam weich werden und Gewürze ihren Duft entfalten. Während der Topf leise köchelt, bleibt Zeit, den Tisch zu decken. Und wenn am Ende noch ein Stück Brot durch die Sauce wandert, hat es seinen Zweck ziemlich gut erfüllt.

Die Rezepte habe ich selbst gekocht und für Lauretta freigegeben. Dieses Heft begleitet dich mit Mengen, Bildern und den Handgriffen, auf die es ankommt. Lies das Rezept einmal durch, bevor du loslegst - besonders bei Teigen und Schmorgerichten lohnt sich ein Blick auf die Ruhe- und Garzeiten.

Viel Freude beim Kochen!
Deine Laura

Das findest du in diesem Heft

Vegetarische Harira mit Linsen und Kichererbsen	3
Hähnchen mit Salzzitrone und Oliven	5
Kefta-Tajine mit Rinderhackbällchen und Eiern	7
Lamm-Tajine mit Pflaumen und Mandeln	9
Zaalouk - würziger Auberginen-Tomaten-Salat	11
Loubia - weiße Bohnen in würziger Tomatensauce	13
Baghrir - Grießpfannkuchen mit Honigbutter	15
Orangensalat mit Zimt und Orangenblüte	17



Vegetarische Harira mit Linsen und Kichererbsen

4 Portionen · Vorbereitung 20 Min. · Garen 55 Min.



Eine sämige Tomatensuppe mit Linsen, Kichererbsen, kleinen Nudeln und vielen Kräutern. Harira wärmt schon beim Umrühren. In dieser vegetarischen Variante ist genug im Topf, um aus einer Schüssel Suppe ein richtiges Abendessen zu machen.

Das kommt hinein

150 g braune oder grüne Linsen, trocken

400 g gehackte Tomaten

2 Stangen Staudensellerie

1 EL Tomatenmark

0,5 TL Kurkuma

1200 ml Gemüsebrühe

15 g Weizenmehl

0,5 Bund Petersilie

2 EL Zitronensaft

1 Prise Pfeffer

240 g Kichererbsen aus der Dose, Abtropfgewicht

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

0,25 TL Zimt

50 g kleine Suppennudeln ohne Ei

50 ml Wasser

0,5 Bund Koriander

1 Prise Salz

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

385 kcal · 18 g Eiweiß · 46 g Kohlenhydrate · 10 g Fett



So wird es richtig gut



01 Gemüse anschwitzen.

Zwiebel schälen und würfeln, Sellerie in feine Stücke schneiden. Linsen in einem Sieb abspülen. Öl im Suppentopf erwärmen und Zwiebel und Sellerie sechs Minuten dünsten. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt eine Minute mitrösten.



02 Linsen weich kochen.

Tomaten, Brühe und Linsen zugeben. Aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 30-35 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind; je nach Sorte dauert es länger. Erst dann die abgespülten Kichererbsen und Suppennudeln zufügen und nach Nudelpackung weitere 7-10 Minuten garen. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.



03 Sämig binden und abschmecken.

Mehl mit 50 ml kaltem Wasser klümpchenfrei verrühren. Unter Rühren in die Suppe gießen und mindestens fünf Minuten sanft köcheln lassen. Kräuter hacken, mit Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe soll sämig sein, aber noch gut vom Löffel fließen.

Mein kleiner Küchentipp

Die Nudeln erst zugeben, wenn die Linsen weich sind. Sonst werden sie breiig, während du noch auf die Linsen wartest.

Vier Hauptgerichtportionen. Brot und Datteln nach Wunsch separat dazu reichen.



Hähnchen mit Salzzitrone und Oliven

4 Portionen · Vorbereitung 20 Min. · Garen 70 Min.



Zart geschmortes Hähnchen mit Oliven und dem unverwechselbaren Duft von Salzzitrone. Die Sauce wird durch die vielen Zwiebeln wunderbar weich und rund. Stell ruhig ein Stück Brot daneben - bei diesem Gericht wäre es wirklich schade, etwas in der Form zurückzulassen.

Das kommt hinein

1000 g Hähnchenoberkeulen mit Haut und Knochen

3 Knoblauchzehen

1 TL gemahlener Ingwer

1 Prise Pfeffer

50 g Salzzitronenschale, abgetropft

0,5 Bund Petersilie

300 g Zwiebeln

2 EL Olivenöl

0,5 TL Kurkuma

300 ml Wasser

100 g grüne Oliven ohne Stein

0,5 Bund Koriander

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

530 kcal · 34 g Eiweiß · 6 g Kohlenhydrate · 40 g Fett



So wird es richtig gut



01 Hähnchen anbraten.

Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Keulen trocken tupfen. Öl in einem schweren Schmortopf erhitzen und die Keulen zuerst auf der Hautseite etwa fünf Minuten, dann auf der anderen Seite drei Minuten bräunen. Herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett acht Minuten weich dünsten, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Pfeffer kurz mitrösten.



02 Sanft schmoren.

Wasser angießen, Hähnchen zurücklegen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 35-40 Minuten schmoren. Gelegentlich prüfen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Salzzitronenschale kurz abspülen, Fruchtfleischreste entfernen und die Schale in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen und hacken.



03 Zitrone und Oliven zugeben.

Salzzitrone, Oliven und die Hälfte der Kräuter unterheben und zehn Minuten offen sanft weitergaren. Das Fleisch muss weich sein und am Knochen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreicht haben; das Thermometer darf den Knochen nicht berühren. Sauce bei Bedarf noch etwas reduzieren, erst jetzt wegen der salzigen Zutaten abschmecken. Mit übrigen Kräutern servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Salzzitrone und Oliven bringen viel Salz mit. Deshalb erst ganz am Ende probieren, bevor du nachwürzt.

Brot oder Couscous separat dazu reichen.



Kefta-Tajine mit Rinderhackbällchen und Eiern

4 Portionen · Vorbereitung 25 Min. · Garen 35 Min.



Kleine würzige Hackbällchen in Tomatensauce, dazwischen sanft gegarte Eier. Diese Pfanne kommt am besten mitten auf den Tisch. Wer gern Sauce mit Brot aufnimmt, hat hier ausgesprochen gute Karten.

Das kommt hinein

500 g Rinderhackfleisch

0,5 Bund Petersilie

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 Prise Pfeffer

2 Knoblauchzehen

4 Eier

1 kleine Zwiebel

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

0,5 TL Salz

2 EL Olivenöl

800 g gehackte Tomaten

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

470 kcal · 33 g Eiweiß · 8 g Kohlenhydrate · 33 g Fett



So wird es richtig gut



01 Kleine Kefta formen.

Zwiebel schälen und sehr fein reiben, Petersilie hacken. Mit Hackfleisch, der Hälfte von Kreuzkümmel und Paprika sowie Salz und Pfeffer kurz vermengen. Mit feuchten Händen etwa 20 kleine Bällchen formen und bis zur Verwendung kühl stellen.



02 Tomatensauce köcheln.

Knoblauch fein hacken. Öl in einer breiten Pfanne mit Deckel erhitzen, Knoblauch kurz anschwitzen und restliche Gewürze einrühren. Tomaten zugeben und zehn Minuten sanft einkochen lassen. Fleischbällchen in die Sauce setzen, zudecken und etwa 12-15 Minuten garen, zwischendurch vorsichtig wenden. Im Inneren müssen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreicht werden.



03 Eier stocken lassen.

Vier Mulden zwischen die Bällchen drücken. Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen und hineingleiten lassen. Wieder zudecken und bei kleiner Hitze etwa 8-10 Minuten garen, bis Eiweiß und Eigelb gestockt sind. Direkt aus der Pfanne servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Eine breite Pfanne verwenden, damit Fleischbällchen und Eier nebeneinander Platz haben.

Fladenbrot separat servieren.



Lamm-Tajine mit Pflaumen und Mandeln

4 Portionen · Vorbereitung 25 Min. · Garen 130 Min.



Weiches Lamm, süße Pflaumen und geröstete Mandeln in einer warm gewürzten Sauce. Hier ist Zeit eine richtige Zutat: Erst wenn das Fleisch fast von selbst auseinanderfällt, ist die Tajine fertig. Der Topf macht den größten Teil der Arbeit - du darfst zwischendurch schon einmal den Tisch decken.

Das kommt hinein

800 g Lammschulter ohne Knochen

2 Knoblauchzehen

1 TL gemahlener Ingwer

0,5 TL Zimt

1 Prise Pfeffer

150 g getrocknete Pflaumen ohne Stein

30 g Mandeln

300 g Zwiebeln

2 EL Olivenöl

0,5 TL Kurkuma

0,5 TL Salz

500 ml Wasser

1 EL Honig

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

470 kcal · 43 g Eiweiß · 26 g Kohlenhydrate · 20 g Fett



So wird es richtig gut



01 Fleisch portionsweise anbraten.

Lammschulter in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Öl in einem schweren Schmortopf erhitzen und das Fleisch in zwei Portionen rundum bräunen. Herausnehmen, Zwiebeln im Topf acht Minuten dünsten und Knoblauch kurz mitgaren.



02 Langsam weich schmoren.

Ingwer, Kurkuma, Zimt, Salz und Pfeffer einrühren, Fleisch zurückgeben und Wasser angießen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 80-100 Minuten sanft schmoren, bis sich das Fleisch mit einer Gabel leicht teilen lässt. Zwischendurch prüfen und bei Bedarf schluckweise Wasser nachgießen.



03 Pflaumen und Mandeln ergänzen.

Pflaumen und Honig zum zarten Fleisch geben und weitere 15 Minuten sanft mitgaren. Währenddessen Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht rösten. Sauce bei Bedarf offen reduzieren, abschmecken und mit den Mandeln bestreuen.

Mein kleiner Küchentipp

Die Pflaumen erst zum Schluss zugeben. So behalten sie Form und verschwinden nicht vollständig in der Sauce.

Couscous oder Brot separat dazu reichen.



Zaalouk - würziger Auberginen-Tomaten-Salat

4 Portionen · Vorbereitung 15 Min. · Garen 40 Min. · Ruhezeit 15 Min.



Weiche Auberginen und Tomaten, mit Kreuzkümmel und Knoblauch zu einem herzhaften Salat geschmort. Zaalouk sieht unaufgeregt aus, hat aber erstaunlich viel zu erzählen. Am liebsten mag ich ihn lauwarm, wenn die Gewürze sich gesetzt haben und das Brot schon bereitliegt.

Das kommt hinein

600 g Auberginen

3 Knoblauchzehen

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

0,5 TL Salz

0,5 Bund Koriander

400 g Tomaten

3 EL Olivenöl

1 TL edelsüßes Paprikapulver

2 EL Zitronensaft

80 ml Wasser

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

155 kcal · 2 g Eiweiß · 8 g Kohlenhydrate · 11 g Fett



So wird es richtig gut



01 Gemüse schneiden.

Auberginen waschen, streifenweise schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocknen und schneiden.



02 Weich schmoren.

Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und Knoblauch kurz anschwitzen. Auberginen, Tomaten, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Wasser zugeben. Zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 25-30 Minuten schmoren; mehrmals umrühren und bei Bedarf einen kleinen Schluck Wasser nachgießen.



03 Zerdrücken und einkochen.

Sobald das Gemüse ganz weich ist, mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Offen weitere 8-10 Minuten unter Rühren einkochen, bis keine wässrige Flüssigkeit mehr am Rand steht. Zitronensaft und Koriander unterheben, abschmecken und etwa 15 Minuten lauwarm werden lassen.

Mein kleiner Küchentipp

Lieber langsam Flüssigkeit verdampfen lassen als die Hitze stark erhöhen. Die dicke Masse setzt sonst leicht an.

Vier kleine Beilagenportionen; Brot ist separat einzuplanen.



Loubia - weiße Bohnen in würziger Tomatensauce

4 Portionen · Vorbereitung 15 Min. · Garen 30 Min.



Weißer Bohnen in einer sämigen Tomatensauce mit Kreuzkümmel, Paprika und Ingwer. Loubia ist so ein Topf, der mit wenigen Vorratszutaten viel Wärme auf den Tisch bringt. Meine schnelle Version nimmt vorgegarte Bohnen - damit bleibt das Abendessen auch an einem vollen Tag entspannt.

Das kommt hinein

720 g weiße Bohnen aus der Dose, Abtropfgewicht

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

0,5 TL gemahlener Ingwer

0,5 Bund Petersilie

1 Prise Pfeffer

400 g gehackte Tomaten

3 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

1 TL edelsüßes Paprikapulver

300 ml Gemüsebrühe

1 Prise Salz

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

345 kcal · 19 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 9 g Fett



So wird es richtig gut



01 Zwiebeln und Gewürze anschwitzen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch hacken. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erwärmen und Zwiebel fünf Minuten dünsten. Knoblauch, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprika und Ingwer kurz mitrösten.



02 Sauce köcheln lassen.

Tomaten und Brühe einrühren. Aufkochen und etwa zehn Minuten sanft köcheln lassen. Bohnen zugeben und weitere 15 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen, gelegentlich vorsichtig umrühren.



03 Sämig machen und servieren.

Zwei Esslöffel Bohnen am Topfrand mit einer Gabel zerdrücken und unterrühren. Petersilie hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei zu dicker Sauce einen Schluck Wasser ergänzen, bei zu dünner Sauce noch kurz offen köcheln.

Mein kleiner Küchentipp

Ein paar zerdrückte Bohnen binden die Sauce, ohne dass Mehl nötig ist.

Vier Portionen mit separat serviertem Brot.



Baghrir - Grießpfannkuchen mit Honigbutter

4 Portionen · Vorbereitung 20 Min. · Garen 25 Min. · Ruhezeit 30 Min.



Weiche Grießpfannkuchen mit vielen kleinen Löchern, in denen sich die Honigbutter sammelt. Bei Baghrir darf die Oberfläche ausdrücklich aussehen wie ein kleiner Schwamm. Genau das macht den ersten warmen Bissen so wunderbar saftig.

Das kommt hinein

200 g Hartweizengrieß, fein

5 g Trockenhefe

1 Prise Salz

8 g Backpulver

40 g Honig

70 g Weizenmehl

1 TL Zucker

450 ml lauwarmes Wasser

40 g Butter

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

350 kcal · 9 g Eiweiß · 56 g Kohlenhydrate · 9 g Fett



So wird es richtig gut



01 Teig mixen.

Grieß, Mehl, Hefe, Zucker, Salz und Wasser in einen hohen Mixbehälter geben und etwa zwei Minuten glatt mixen. Backpulver kurz untermixen. Der Teig soll deutlich flüssiger als gewöhnlicher Pfannkuchenteig sein. Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen, bis sich kleine Bläschen zeigen.



02 Nur auf einer Seite backen.

Eine gute beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Teig kurz durchrühren und pro Pfannkuchen eine kleine Kelle hineingeben, ohne die Pfanne zu schwenken. Etwa zwei bis drei Minuten backen, bis sich viele Löcher gebildet haben und die Oberseite vollständig trocken ist. Nicht wenden. Auf einem sauberen Tuch einzeln auskühlen lassen; noch feuchte Pfannkuchen nicht stapeln.



03 Honigbutter erwärmen.

Butter bei kleiner Hitze schmelzen und Honig einrühren, ohne die Mischung stark zu kochen. Die etwa zwölf kleinen Pfannkuchen warm servieren und die Honigbutter gleichmäßig darübergerben oder am Tisch verteilen.

Mein kleiner Küchentipp

Bleiben die Löcher aus, ist der Teig häufig zu dick oder die Pfanne zu kühl. Erst die Hitze behutsam anpassen, dann bei Bedarf einen Esslöffel Wasser in den Teig rühren.

Ergibt etwa zwölf kleine Pfannkuchen, drei pro Portion.



Orangensalat mit Zimt und Orangenblüte

4 Portionen · Vorbereitung 20 Min. · Garen 0 Min. · Ruhezeit 15 Min.



Saftige Orangenscheiben mit Zimt, Minze und einem Hauch Orangenblüte. Nach einem reichhaltigen Essen ist dieser Salat genau die frische kleine Pause, auf die man noch Lust hat. Viel Arbeit macht er nicht - ein scharfes Messer und gute Orangen übernehmen fast alles.

Das kommt hinein

600 g Orangenfruchtfleisch ohne Schale

0,5 TL Zimt

20 g Mandeln

1 TL Orangenblütenwasser

1 TL Zucker

4 Stängel Minze

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

105 kcal · 3 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 3 g Fett



So wird es richtig gut



01 Orangen vorbereiten.

Orangen oben und unten anschneiden, aufstellen und die Schale samt weißer Haut mit einem scharfen Messer abschneiden. Über einer Schüssel in Scheiben schneiden und den austretenden Saft auffangen. Für vier Portionen werden etwa 600 g Fruchtfleisch benötigt.



02 Sanft aromatisieren.

Aufgefangenen Orangensaft mit Zucker und Orangenblütenwasser verrühren. Orangenscheiben auf einer Platte auslegen, mit dem Saft beträufeln und mit Zimt bestäuben. Zugedeckt etwa 15 Minuten kühl ziehen lassen.



03 Mit Mandeln servieren.

Mandeln grob hacken, Minze waschen und die Blätter abzupfen. Beides kurz vor dem Servieren über die Orangen geben. Den Saft auf der Platte mit verteilen.

Mein kleiner Küchentipp

Die weiße Haut möglichst gründlich entfernen, ohne zu viel Fruchtfleisch wegzuschneiden.

Vier leichte Dessertportionen.



Ein bisschen Orientierung

Portionen & Zeiten

Die Zutatenmengen gelten für die angegebene Portionenzahl. Bei Gebäck ist eine Portion gegebenenfalls mehr als ein Stück; die Rezeptbeschreibung erläutert die Menge. Vorbereitung, Garzeit und Ruhezeit sind getrennt angegeben. Herd und Ofen können die tatsächliche Zeit beeinflussen.

Nährwerte mit Augenmaß

Die Angaben sind berechnete Richtwerte je Portion, keine Laborwerte. Zutaten werden anhand ihrer Mengen addiert und auf die Portionen verteilt. Nur aufgeführte Zutaten sind eingerechnet; vorgeschlagene zusätzliche Beilagen nicht. Kalorien sind auf fünf kcal gerundet, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett auf ganze Gramm. Marken, Portionsgrößen und Garverluste können Unterschiede verursachen.

Woher die Zahlen kommen

Hauptquelle: Max Rubner-Institut (2025), Bundeslebensmittelschlüssel 4.0, DOI:10.25826/Data20251217-134202-0, Lizenz CC BY 4.0. Ergänzend: USDA FoodData Central, SR Legacy (2018), sowie dokumentierte Produktkennzeichnungen. Die Werte wurden ausgewählt, auf Rezeptmengen umgerechnet und gerundet. Bei US-Datensätzen sind Ballaststoffe von den Gesamt-Kohlenhydraten abgezogen.

Zu den Bildern

Die Bilder wurden KI-gestützt erstellt. Sie illustrieren das Gericht und einzelne Handgriffe; Größe, Anrichtung und Küchenutensilien können bei dir anders aussehen. Entscheidend bleiben Zutatenliste und Zubereitungstext.

Rechenweise und Quellen auf lauretta-cuisine.de/naehrwerte/



Hat es dir geschmeckt?

Dann hat dieses kleine Heft genau das geschafft, was ich mir wünsche. Du darfst es kostenlos herunterladen, aufbewahren und in deiner Küche benutzen. Vielleicht bekommt es irgendwann einen kleinen Saucenfleck. Damit kann ich gut leben.

Wenn du meine Arbeit unterstützen möchtest, freue ich mich über einen freiwilligen Beitrag für Laretta Cuisine. Das Heft bleibt unabhängig davon kostenlos.

Laretta Cuisine freiwillig über PayPal unterstützen

Noch mehr Neues aus meiner Küche

laretta-cuisine.de

Herausgegeben von

Laretta Cuisine ist ein Angebot von ForgeLab:45.

ForgeLab:45
Inhaberin: Laura Krasniqi
Magdalenenstr. 35
45889 Gelsenkirchen
Deutschland

E-Mail: info@laurettastone-akademie.de
Telefon: 0177 / 7099152

Texte und Gestaltung: Laretta Cuisine · Ausgabe Oktober 2026
Bildillustrationen: KI-gestützt. Alle Rezepte ohne Schweinefleisch.