



# Muhammara

## *Rezept: 1 Portion*

3 Paprikaschoten (rot)  
200g Walnusskerne  
8 Scheiben Zwieback  
6 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Harissa (rote Chillipaste)  
Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano, Curry)

## *Zubereitung:*

Alle Zutaten zerkleinern (Paprika entkernen) und mit einem Standmixer (Stabmixer) pürieren, bis eine Paste entsteht.  
Paste für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

## *Ursprung:*

Muhammara kommt aus Aleppo in Syrien, aber stammt ursprünglich aus Mesopotamien. Es ist verbreitet in der arabischen, kurdischen, türkischen, armenischen und syrischen Küche. Es entstand durch die vielen Reisenden des Landes, in einer Art multiethnischer Symbiose. Die Paste ist ein schönes Beispiel für das Zusammenspiel verschiedener Kulturen in einem kulinarischen Produkt. Aufgrund dieser historischen Hintergründe wird Muhammara auch als „Wiege der Zivilisation“ bezeichnet.

## *Rezension:*

Muhammara ist eine Paste, die als Dip, Aufstrich oder Soße verwendet wird. Es ist ein gesundes und sättigendes Gericht, welches Sportlern empfohlen wird. Die Zubereitung war simpel, die Optik eher ungewöhnlich. Wir haben Muhammara mit Baguette gegessen, aber traditionell wird es mit Fladenbrot verzehrt. Geschmacklich hat Muhammara unseren Kurs sehr überrascht. Es war sehr lecker und hat sogar denen geschmeckt, die Paprika normalerweise nicht gerne essen.  
Achtung, Suchtgefahr !

