

Marokkanische Würzsoße Chermoula

Zutaten für 1 Glas (circa 4-6 Portionen):

- 3 Paprikaschoten
- 3 Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 0.5 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 240 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprikaschoten waschen, halbieren und Stiel und Kerne entfernen. Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen rösten, bis die Haut dunkel wird, dabei eventuell zwischendurch wenden. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Tomaten waschen und an der Oberseite kreuzweise einritzen. In eine Schüssel legen und mit kochendem Wasser übergießen. Nach etwa 5 Minuten mit kaltem Wasser abschrecken. Haut abziehen, Stielansätze entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Zusammen mit dem Öl und den Gewürzen sowie den Tomaten- und Paprikawürfeln in einen Topf geben. 10-15 Minuten leise kochen. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Würzsoße kann man heiß oder kalt servieren.

Tipp:

In einem verschließbaren Glas hält sich die Chermoula im Kühlschrank etwa eine Woche.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen