



Muhammara - Pikanter Dip aus gerösteter Paprika, Walnuss und Granatapfel

Zutatenliste für Muhammara

3 Stück(e) rote Paprika

120 g Walnusskerne

30 g Paniermehl

1 Zehe(n) Knoblauch

3 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Granatapfelsirup

Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Pul Biber

1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen

1 Teelöffel Salz

zum Anrichten

1 Esslöffel Olivenöl

5 Stück(e) Walnusskerne, gehackt

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 8 Personen

Kalorien p.P.: 200 kcal

Paprika rösten

1. Ofen vorheizen auf 200 Grad Umluft (oder 220 Ober-/Unterhitze).
2. Paprikaschoten waschen und trocken tupfen.
3. Paprikas auf ein Backblech mit Backpapier platzieren. Auf mittlerer Schiene im Ofen für etwa 35 Minuten rösten. Paprikas gelegentlich wenden. Aus dem Ofen holen wenn die Paprika weich sind und die Haut der Paprikaschoten schwarz angeröstet ist.
4. Geröstete noch heiße Paprika in eine Schüssel geben und Luftdicht verschließen (z. B. Mit Frischhaltefolie oder einem luftdichten Deckel) um sie für mindestens 10 Minuten zu dämpfen. Abkühlen lassen.

Zutaten vorbereiten

1. Walnüsse in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Öl anrösten bis sie duften. Nach 3-5 Minuten aus der Pfanne nehmen.
2. In der selben Pfanne Paniermehl rösten bis es goldbraun ist.
3. Knoblauch pressen oder reiben.
4. Paprikaschoten halbieren, Strunk entfernen und entkernen. Die Haut der gerösteten Paprika abziehen. Schließlich grob hacken.

Dip zubereiten

1. Geröstete Walnüsse mit dem Paniermehl und Knoblauch in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern.
2. Wenn Walnüsse nach Geschmack zerkleinert sind, geröstete Paprika, Olivenöl, Granatapfelsirup, Zitronensaft, Pul Biber, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen.
3. Zutaten mixen bis die erwünschte Konsistenz erreicht ist. Wir mögen Muhammara mit einer etwas gröberen Konsistenz, aber man kann den Granatapfel-Walnuss-Dip auch zu einer glatten Textur pürieren.
4. Falls der Paprika-Dip noch etwas warm ist, vollständig abkühlen lassen.

Anrichten

Muhammara auf einem tiefen Teller oder in einer flachen Schale anrichten. Mit einem Löffel ein Strudel-Muster auf dem Dip erschaffen. Olivenöl über den Dip träufeln. Mit gehackten Walnüssen garnieren.

Tipps

Paprika genügend anrösten: Das lange rösten der Paprikaschoten gibt dem Dip sein tiefes Aroma. Die Schoten sollten schwarze Blasen haben, wenn sie aus dem Ofen genommen werden.

Dämpfen erleichtert das abziehen der Haut: Das sofortige Dämpfen der Paprika, wenn sie aus dem Ofen kommen, sollte nicht übersprungen werden! Indem die heißen Paprikaschoten luftdicht zum Schwitzen gelassen werden, lässt sich ihre Haut anschließend ganz leicht abziehen.

Der richtige Granatapfelsirup: Muhammara wird mit Granatapfelmelasse zubereitet - ein Granatapfelsirup aus 100 % Frucht ohne Zuckerzusatz. Gute Melasse besteht nur aus eingekochtem Granatapfelsaft und hat eine fruchtige Säure statt klebriger Süße. Ein gesüßter Sirup verfälscht den Geschmack der Muhammara.

Herkunft von Muhammara

Muhammara stammt aus Aleppo, einer der ältesten dauerhaft bewohnten Städte der Welt und seit Jahrhunderten ein wichtiger Knotenpunkt von Handel und Kultur. Die Küche der Stadt ist geprägt von Gewürzen, Nüssen und süß-sauren Aromen, die durch Handelsrouten zwischen Mittelmeerraum und Orient beeinflusst wurden. Muhammara spiegelt diese

kulinarische Tradition wider: geröstete Paprika, Walnüsse und Granatapfelsirup verbinden sich zu einem Dip, der bis heute fester Bestandteil der levantinischen Mezze-Kultur ist.