Bakkoula – Spinatsalat mit Salzzitrone und Oliven

Ein Rezept von Halima Pflipsen

Zutaten (für vier Portionen):

500 g frischer Blattspinat
3 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund frischer Koriander
4 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL scharfes Paprikapulver oder etwas Harissa
1-2 EL Zitronensaft, nach Geschmack
½ Salzzitrone (selbst eingelegt oder aus dem orientalischen Feinkostladen)
100 g rote oder violette Oliven, entsteint
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Spinat gründlich waschen, von Sand befreien und dicke Stiele entfernen. Anschließend sechs bis acht Minuten dämpfen, bis er zusammengefallen und weich ist. Falls kein Dämpfeinsatz vorhanden ist, die Spinatblätter drei bis fünf Minuten in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Spinat gut abtropfen lassen. Bei der blanchierten Variante unter kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken und den Spinat klein schneiden.

Knoblauch, Petersilie und Koriander fein hacken. Für die Salzzitrone das Fruchtfleisch von der Schale lösen und fein hacken. Die Schale in feine Streifen schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Ein paar Oliven grob schneiden und den Rest für die Garnitur zurücklegen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anschwitzen. Petersilie, Koriander, das fein gehackte Fruchtfleisch der Salzzitrone, Kreuzkümmel, Paprikapulver, etwas Salz, Chili oder Harissa hinzufügen. Alles kurz köcheln lassen. Spinat dazugeben und bei mittlerer Hitze fünf bis acht Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist. Dabei regelmäßig umrühren. Mit Zitronensaft und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der vorbereiteten Oliven unter die Bakkoula heben. Die restlichen Oliven zusammen mit einigen feinen Streifen Salzzitronenschale darauf verteilen. Lauwarm oder kalt servieren.

Zutaten eingelegte Salzzitronen:

6 - 8 Bio-Zitronen
5 - 6 EL grobes Meersalz
Saft von 1 bis 2 zusätzlichen Zitronen

Zubereitung:

Zitronen gründlich waschen und trockenreiben. Jede Zitrone längs kreuzweise einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Die Einschnitte großzügig mit Meersalz füllen. Zitronen fest in ein sauberes, sterilisiertes Schraubglas drücken. Restliches Salz dazugeben und mit frisch gepresstem Zitronensaft auffüllen, bis alle Zitronen bedeckt sind. Glas verschließen und drei bis vier Wochen bei Raumtemperatur reifen lassen. Nach der Reifezeit im Kühlschrank lagern. Die Zitronen sollten immer vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Tipp: Bakkoula lässt sich auch mit anderen Blattgemüsen zubereiten. Eine Mischung aus Spinat und Grünkohl ist eine aromatische Alternative. Mit frischem marokkanischem Brot und weiteren kleinen Salaten serviert, wird daraus eine vielseitige marokkanische Vorspeise.