



„Msemen“ – marokkanischer Pfannkuchen

Ein Rezept von Halima Pflipsen

Zutaten (für 10 bis 12 Stück):

Teig:

400 g Weizenmehl (Type 405)
400 g feiner Hartweizengrieß
1 TL Salz
1 TL Zucker (optional)
½ TL Trockenhefe (optional – für sehr weiche Msemen)
350 - 400 ml lauwarmes Wasser

neutrales Öl zum Braten (z. B. Sonnenblumenöl)
150 g geschmolzene Butter
feiner Hartweizengrieß zum Bestreuen

Zubereitung:

Mehl, Grieß und Salz (sowie optional Zucker und Hefe) in einer Schüssel mischen. Nach und nach lauwarmes Wasser hinzufügen. Den Teig acht bis zehn Minuten lang kräftig kneten, bis er sehr glatt und geschmeidig ist. Den Teig in etwa 10 bis 12 Kugeln teilen und jede Kugel gut einölen. Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Geschmolzene Butter mit 80 ml Öl vermengen. Eine Kugel auf der geölten Arbeitsfläche mit den Fingern sehr dünn ausziehen, so dass sie fast durchsichtig ist. Die Oberfläche mit der Mischung aus Öl und geschmolzener Butter bestreichen. Anschließend etwas feinen Hartweizengrieß darüberstreuen. Den Teig zu einem Quadrat falten, indem erst die Seiten zur Mitte und dann oben und unten zur Mitte gefaltet werden. Beiseitelegen und kurz ruhen lassen.

Eine möglichst schwere Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und mit sehr wenig Öl einfetten. Das gefaltete Msemen-Quadrat vorsichtig mit den Fingern etwas flach drücken. In der Pfanne jeweils etwa vier bis fünf Minuten pro Seite backen, bis goldene Stellen entstehen.

Tipp: Die warmen Msemen können süß mit Honig und Butter oder mit der nussigen Argan-Mandel-Creme „Amlou“ serviert werden. Ebenso passen Käse oder Marmelade dazu. Als herzhafter Variante kann man Msemen mit Zwiebeln, Paprika und Hackfleisch füllen.