



Verein ExpoTranskultur

M'hadjeb – Algerische gefüllte Teigfladen (المحاجب)

Zutaten:

Für den Teig:

- 1 kg Hartweizengrieß (fein)
- 1 TL Salz
- ca. 300 ml lauwarmes Wasser
- etwas Öl (zum Falten und Braten)

Für die Füllung:

- 1 kg Zwiebeln, fein gehackt
- 1 kg Tomaten, geschält und klein gewürfelt (oder 1 Dose gehackte Tomaten)
- 1 grüne Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 1–2 EL Öl
- 1 TL Harissa oder Chili-Paste (optional, nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst bereitet man den Teig vor. Dafür gibt man den Grieß mit dem Salz in eine Schüssel und fügt nach und nach lauwarmes Wasser hinzu, bis ein weicher, glatter Teig entsteht. Dieser wird in kleine Kugeln geteilt, mit Öl bestrichen und abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen gelassen.

Währenddessen bereitet man die Füllung zu. In einer Pfanne erhitzt man etwas Öl, dünstet die Zwiebeln glasig und gibt anschließend Paprika und Tomaten dazu. Alles lässt man bei mittlerer Hitze köcheln, bis eine dicke Sauce entsteht. Mit Harissa, Salz und Pfeffer wird die Mischung abgeschmeckt und danach abkühlen gelassen.

Nun formt man die M'hadjeb. Dafür zieht man eine Teigkugel mit geölten Händen sehr dünn aus, bis sie fast durchsichtig ist. In die Mitte gibt man etwas von der Füllung und faltet den Teig wie einen Briefumschlag – zuerst rechts, dann links, danach oben und unten.

Zum Braten bestreicht man eine Pfanne leicht mit Öl und erhitzt sie. Die gefüllten Teigfladen werden hineingelegt und von beiden Seiten goldbraun gebacken.

Heiß serviert schmecken M'hadjeb am besten, idealerweise mit einem Glas frischem Minztee.

M'hadjeb – Algerian Stuffed Flatbreads

(المحاجب)

Ingredients:

For the dough:

- 1 kg fine semolina
- 1 tsp salt
- about 300 ml lukewarm water
- a little oil (for folding and frying)

For the filling:

- 1 kg onions, finely chopped
- 1 kg tomatoes, peeled and diced (or 1 can chopped tomatoes)
- 1 green bell pepper, diced
- 1–2 tbsp oil
- 1 tsp harissa or chili paste (optional, to taste)
- Salt and pepper

Preparation:

Begin by preparing the dough. Place the semolina and salt in a bowl, then gradually add lukewarm water, kneading until a soft, smooth dough forms. Divide into small balls, coat lightly with oil, and let rest for about 30 minutes, covered.

Meanwhile, prepare the filling. Heat some oil in a pan, sauté the onions until translucent, then add the bell pepper and tomatoes. Let simmer over medium heat until a thick sauce develops. Season with harissa, salt, and pepper, then allow to cool.

To shape the M'hadjeb, stretch a ball of dough with oiled hands until very thin and almost transparent. Place some filling in the center and fold the dough like an envelope: right side, left side, then top and bottom.

For cooking, lightly oil a pan and heat it. Place the folded flatbreads inside and cook until golden brown on both sides.

Serve hot, ideally with a glass of fresh mint tea.

ES M'hadjeb – Tortas Rellenas de Sémola

de Argelia (المحاجب)

Ingredientes:

Para la masa:

- 1 kg de sémola de trigo duro fina
- 1 cucharadita de sal
- aprox. 300 ml de agua tibia
- un poco de aceite (para doblar y freír)

Para el relleno:

- 1 kg de cebollas, finamente picadas
- 1 kg de tomates, pelados y en cubos (o 1 lata de tomate triturado)

- 1 pimiento verde, en cubos pequeños
- 1–2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de harissa o pasta de chile (opcional, al gusto)
- Sal y pimienta

Preparación:

Primero se prepara la masa. Se mezcla la sémola con la sal en un bol y se añade poco a poco agua tibia hasta formar una masa suave y elástica. Se divide en pequeñas bolas, se untan con un poco de aceite y se dejan reposar tapadas unos 30 minutos.

Mientras tanto, se prepara el relleno. En una sartén se calienta un poco de aceite y se sofríen las cebollas hasta que estén transparentes. Luego se agregan el pimiento y los tomates, y se deja cocinar a fuego medio hasta obtener una salsa espesa. Se sazona con harissa, sal y pimienta, y se deja enfriar.

Para formar los M'hadjeb, se estira una bola de masa con las manos untadas en aceite hasta que quede muy fina y casi transparente. En el centro se coloca un poco de relleno y se dobla la masa como un sobre: primero el lado derecho, luego el izquierdo, después arriba y abajo.

Para cocinarlos, se engrasa ligeramente una sartén con aceite y se calienta. Los panes rellenos se doran por ambos lados hasta que queden bien cocidos y dorados.

Se sirven calientes, preferiblemente acompañados de un vaso de té de menta.