

Amlou

Marrokanischer Brotaufstrich

- 100g Mandeln, ganz oder gemahlen
- 60g Arganöl (alternativ ein anderes nussiges Öl)
- 20g flüssiger Honig

Die Mandeln:

Wenn Ihr **ganze Mandeln** verwendet, hackt Ihr diese mit einem Messer in grobe Stücke. Dann gebt Ihr die Mandeln in eine Pfanne und röstet sie behutsam. Stellt dazu die Pfanne auf die höchste Flamme und rührt ständig die Mandeln durch bis sie sich leicht braun färben und Ihr einen Röstduft wahrnehmt. Gebt die Mandelstücke **SOFORT** auf einen vorher bereit gestellten Teller und lasst sie auf keinen Fall in der Pfanne auskühlen! (Dort würden sie weiterrösten und vielleicht gar noch verbrennen, was zu einem bitteren Geschmack führt!) Lasst Eure Mandeln etwas abkühlen. Dann müssen sie gemahlen werden, entweder ganz fein oder Ihr lasst sie etwas gröber wenn Ihr Euer Amlou eher `crunchy` mögt. Ich habe die Mandeln mit meinem Zerkleinerer ([LINK](#)) gemahlen.

Ihr könnt aber auch gleich **gemahlene Mandeln** verwenden, denn im Wohnmobil hat ja nicht jeder ein Zerkleinerer dabei (hab ich gehört). Diese müssen zuerst auch angeröstet werden. Also gebt Ihr 100g gemahlene Mandeln in eine Pfanne, stellt sie auf die größte Flamme und rührt stets und ständig bis die feinen Mandeln Farbe bekommen. Dann müsst Ihr sie ganz schnell aus der Pfanne auf einen Teller geben! Die gemahlene Mandeln verbrennen sehr, sehr schnell!!! Also **Vorsicht!** Am besten probiert Ihr das vorher mit einer kleinen Menge Mandeln mal aus, damit Ihr ein Gefühl dafür bekommt.

Lasst die Mandeln kurz abkühlen.

Das Arganöl

Solltet Ihr kein Arganöl bekommen (obwohl es das mittlerweile sogar im deutschen Discounter geben soll! oder Ihr bestellt es hier: [LINK](#)) oder es Euch schlicht zu teuer ist, könnt Ihr auch ein anderes Öl mit nussigem Aroma verwenden: Walnussöl, Sesamöl, Mandelöl...

Zubereitung

Gebt nun die gerösteten und gemahlene Mandeln in eine Schale und verrührt sie mit dem Arganöl. Erst dann gebt Ihr den flüssigen Honig hinzu und rührt so lange bis sich alles gut verbunden hat. Fertig.

WICHTIG: Bitte verrührt zuerst Mandeln und Öl miteinander! Wenn Ihr nämlich zuerst Mandeln und Honig miteinander vermischt habt Ihr null Chance in diese Masse noch

irgendwie Öl reinzumixen. Ich hab es ausprobiert (hätte ja mal vorher das Rezept ordentlich lesen sollen...) und es hat selbst mit Pürierer und Mixer nicht geklappt das Arganöl in die Mandel-Honig-Masse zu integrieren. No way! Das war dann aber eine super Füllung für Hefeschnecken ;D. Also immer schön die Reihenfolge einhalten: ZUERST Mandeln mit Arganöl, DANN der Honig. Habe ich gemacht und war sehr zufrieden!

Wenn Amlou einige Zeit steht, setzt sich oben das Öl ab. Rührt es einfach vor dem Servieren gründlich durch damit es wieder schön cremig wird.



Auch wenn Ihr eventuell niemals nach Marokko kommen solltet, Amlou müsst Ihr probieren!