

## ERDE

## Die Tajine

Die Tajine (sprich Taschien) ist der traditionelle Kochtopf der nordafrikanischen Länder. Er besteht aus naturbelassener Lehm-erde und wird im Ofen bei niedrigen Temperaturen gebrannt; er ist frei von Schwermetallen und gleichzeitig im Gebrauch enorm hitzeempfindlich. Das Kochen in der Tajine bringt eine Reihe von Vorteilen: Der Lehm als guter Wärmespeicher sorgt für gleichmäßige Hitzeverteilung und ermöglicht es, Zutaten im eigenen Saft schonend zu garen. Dadurch bleiben die Nährstoffe und der Eigengeschmack erhalten. Die Tajine ist eines der wenigen Küchengeräte, das durch den Gebrauch seine Eigenschaften verbessert und immer schöner wird. [www.tajine.de](http://www.tajine.de)



## 1001 Genüsse aus der Orient-Küche

## Tajine von Rindfleisch, Kartoffeln und Gemüse

Zutaten für 4 Personen

- 800g Gulaschfleisch vom Rind (Schulter oder Bein), in Würfel geschnitten
- 3 EL Ghee (Butterschmalz)
- 3 Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 100g Wurzelgemüse, geputzt und gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Tomaten, ohne Strünke und gewürfelt
- 300 ml Rinderbrühe
- 3 EL „Tajine Marrakesch“ (Herbaria)
- 200 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle (Herbaria)
- Schwarzer Pfeffer „Trio Noir“ (Herbaria) aus der Mühle
- 1 Tajine (Marokkanischer Kochtopf), falls nicht vorhanden, Römertopf oder Schmortopf verwenden.

Tajine erhitzen. Butterschmalz darin erwärmen. Zwiebelstreifen und Knoblauch dazugeben und bräunlich anbraten. Rindfleisch zugeben, so lange braten, bis der Fleischsaft eingekocht und das Fleisch hellbraun ist. Das Gemüse hinzufügen, kurz mitbraten, dann das Tomatenmark einrühren. Tomaten, Rinderbrühe und „Tajine Marrakesch“ beimengen, Deckel der Tajine draufsetzen. Deckel mit kaltem Wasser befüllen und ca. 1,5 Stunden bei niedriger Hitze schmoren. Kartoffelwürfel dazugeben und weiter 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer Würzen, servieren.

Kunstvoll und phantasie reich wie Sheherazade in Tausendundeiner Nacht erzählt der Spitzenkoch Konrad Geiger mit seinen für Herbaria komponierten Gewürzmischungen orientalische Märchen. Lassen Sie sich mit erlesenen Zutaten wie Rosenblüten, Safranfäden oder Datteln hineinzubern in die geheimnisvolle Welt der Sultanspaläste, Schlangenbeschwörer und Souks. Servieren Sie raffinierte Bio-Feinschmecker Ideen für Couscous, Tajine oder Duftreis und wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Teppich zu fliegen beginnt!



## Für diese Rezepte benötigen Sie:

- Tajine Marrakesch, marrokanisches Gewürz
- Sizilianisches Steinsalz, naturbelassene Steinsalzkristalle ohne Zusätze
- Trio Noir, Pfefferspezialität mit schwarzen Pfefferkörnern aus drei Regionen
- Ruf der Oase, Gewürz für Tabouleh und Salat
- Hot'n Spicy, Chilis geschrotet

QC04E05



## Tabouleh mit Granatapfel

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Bulgur
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Granatapfel
- ½ Salatgurke
- 2 EL Blatt Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Pfefferminze, in feine Streifen geschnitten
- 3 Strauchtomaten enthäutet, entkernt und klein gewürfelt
- 100 ml Olivenöl extra vergine
- 3 EL weißer Balsamico
- 2 EL „Ruf der Oase“ (Herbaria)
- Saft von 3 Limonen
- Zeste von einer Limone (hauchdünne Streifen aus der äußersten Schale)
- „Hot'n Spicy“ (Herbaria), aus der Mühle
- 1 Drehung „Sizilianisches Steinsalz“ (Herbaria) aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer „Trio Noir“ (Herbaria) aus der Mühle

Gemüsebrühe erhitzen. Bulgur in einer Schüssel mit kochend heißer Brühe übergießen, eine halbe Stunde beiseite stellen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen; das Weiße der Zwiebeln in feine Würfel, das Grün in feine schräge Scheiben schneiden. Salatgurke schälen, die Kerne herausheben und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Den Granatapfel schälen, vorsichtig Kerne entnehmen. Dann Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen und wieder in eine Schüssel geben. Alle Zutaten hinzufügen, mischen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.