

Fleischbällchen mit Tomatensauce und Ei

"Ran an den Herd" - Tajine-Gericht aus Marokko im Tongefäß

In der zweiten Folge der Urlaubsküche benutzt Martina Kömpel den Grill nicht zum Grillen, sondern zum Kochen. In einem marokkanischen Tongefäß bereitet sie Fleischbällchen mit Zimt und Koriander zu. Gegessen wird mit den Fingern.



Kochen mit der "Tajine" ist einfach und preiswert

* **Fleischbällchen**

* **Tomatensauce**

* **Material: "Tajine"**

Als "Tajine" wird nicht nur die Tonform aus Marokko bezeichnet, sondern auch die Gerichte, die in ihr zubereitet werden.

Zutaten für 8 Personen

Material: Tajineform aus Ton oder Stielpfanne mit Deckel

Tomatensauce:

- 2.5 kg frische Tomaten, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 Prise Safranfäden
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 gestrichener TL Kurkuma
- 1 gestrichener (!) TL gemahlener Pfeffer
- 1 große Zwiebel, gerieben
- 100 g Butter
- 1 kleine Prise Chili, wer mag
- 5 frische Eier

Hackfleischbällchen:

- 500 g Rinder- oder Lammhackfleisch
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel, gerieben
- 5-6 Zweige frischer Koriander, nur die gehackten Blätter
- 2-3 Fladenbrote oder Baguettes

Zubereitung

Link

▶ ["Ran an den Herd"-Gästebuch](#)

Tomaten waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tajine über der Glut auf einen Grill setzen. Der Abstand beträgt in etwa 10 cm. Nur nicht in die Glut setzen, dann würde die Tonform springen. Die Tomatenwürfel in die Tajine geben, etwas salzen und pfeffern. Geriebene Zwiebel, Butter, Safran und Gewürze hinzufügen. Köcheln lassen bis die Tomatensauce eingedickt ist, dabei nicht abdecken. Das dauert je nach Hitze etwa 30-40 Minuten.



Kochen mit dem Grill

In der Zwischenzeit Minibouletten aus dem gewürzten Hackfleisch, geriebenen Zwiebeln und Gewürzen formen und in die reduzierte Tomatensauce geben. Mit dem Tajinedeckel abdecken. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die fünf Eier zwischen den Fleischbällchen verteilen und mit garen. Man kann die Tajine jetzt schon vom Feuer nehmen und sie etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Serviert wird einfach in der Tajine, dazu passen Fladenbrot oder Baguette.

Finger dienen als Besteck

In der Tajine zubereitete Gerichte werden traditionell mit den Fingern gegessen. Man nimmt sich ein Stück Brot, tunkt es in die Sauce und versucht gleichzeitig, ein Hackfleischbällchen zu erwischen. Das ist lustig und sehr kommunikativ.

Tipp:

Wenn Sie keine Tajineform besitzen, können Sie das Gericht auch wunderbar in einer Stielpfanne mit Deckel kochen.



Wetteifern um die Hackfleischbällchen

Mehr zum Thema

- ▶ [Alle Folgen von "Ran an den Herd"](#)
Texte und Videos in chronologischer Sortierung
- ▶ [Gesund Garen in Tajine und Römertopf](#)
Sendung "Kostprobe" (3.11.2003)

Stand: 28.06.2007, 06:00 Uhr