

Die Tajine – ein Alleskönner

Der aus Marokko stammende, handgefertigte Lehmtopf eignet sich zum Kochen, Braten, Schmoren und Backen auf dem Herd, im Backofen oder auf offenem Feuer.

Besonders Gemüse lässt sich hervorragend und schonend in der Tajine zubereiten. Neben seiner Farbe behält es Biss und Eigengeschmack,

auch wenn mehrere Sorten gleichzeitig gegart werden. Wer gern mal einen Hauch von Exotik mag, kann spezielle Gewürzmischungen wie z.B. Harissa

verwenden und weitgehend auf Salz verzichten. Das Gemüse wird dadurch sehr bekömmlich und schmackhaft.

Aber auch traditionelle Fleischgerichte wie Schweine- oder Rinderbraten werden in dem hübschen Topf besonders saftig und zart.

Der Topf birgt die Vorteile des besser bekannten Römertopfs, ist diesem aber in Handhabung, Robustheit und Verwendbarkeit weit überlegen. Egal ob auf einem Ceranfeld, Gasherd oder über dem offenen Feuer, der Topf macht beinahe alles mit. In der Pflege ist er super einfach, ein Scheuerschwamm und heißes Wasser ist alles, was man braucht. Weitere Informationen unter www.tajine.de. je

Reis-Tajine mit Paprika, Zucchini und Oliven

Zutaten:

200 g	Basmatireis	3 EL	Olivenöl
1	kleine Zwiebel	15-20	Oliven ohne Stein
1	Tomate		Pfeffer, frisch gemahlen
4	Zucchini		Kräutersalz
je 1	grüne, gelbe und rote Paprikaschote	1	Tasse Gemüsebrühe
		½	Bund Basilikum
		4	Stängel Rosmarin oder Oregano



Zubereitung:

Den Reis 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Tajine mindestens 10 Minuten wässern.

Inzwischen die Zwiebel schälen und kleinhacken. Die Tomate würfeln. Die Zucchini längs vierteln und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die Paprikaschoten von Stiel, Samen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden.

Zwiebel und Tomate in der Tajine im Olivenöl bei starker Hitze kurz anbraten, umrühren. Zucchini und Paprika zusammen mit den Oliven in die Tajine geben und mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. In der Mitte des Gemüses eine kleine Mulde formen und den abgossenen Reis dort hineingeben. Eine halbe Tasse Gemüsebrühe angießen, die Tajine verschließen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Etwa 5 Minuten vor Garzeitende die restliche Brühe in die Tajine gießen und zum Servieren die gehackten Kräuter darüberstreuen.

Für gesunde Genüsse



Ali Baba Tajine

Jochen Walter

Am Weidenbach 30

88299 Ausnang im Allgäu

Ruf 0 75 61 - 703 88

www.tajine.de

20
JAHRE



Gemüseauflauf mit Grünkernhaube



Buchtipp

Rezepte und Fotos sind mit freundlicher Genehmigung entnommen aus dem Kochbuch »Tajine & Co.« von Jochen Walter, erschienen im Christian Verlag (Copyright), ISBN 978-3-86244-008-5 zum Preis von 19,95€.

Zutaten:

Für die Grünkernhaube:
1 Knoblauchzehe
150 g Crème fraîche
150 ml Sahne
50 g Parmesan, grob gerieben
200 g grober Grünkernschrot
Meersalz
Pfeffer, frisch gemahlen
Für den Auflauf:
4 Karotten
4 Pastinaken
4 Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Crème fraîche
Meersalz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Für die Grünkernhaube die Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und mit der Crème fraîche, der Sahne, dem grob geriebenen Parmesan und dem Grünkernschrot verrühren. Mit Meer-

salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und 30 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Tajine wässern.

Für den Auflauf die Karotten, Pastinaken und Kartoffeln waschen, falls nötig schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die halbe Zwiebel schälen und fein würfeln.

Zwiebel, Karotten, Pastinaken, Kartoffeln und Frühlingszwiebeln in die Tajine schichten. Jede Schicht leicht mit Pfeffer und Salz bestreuen. Die Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und mit der Crème fraîche verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und über das Gemüse geben.

Die gequollene Grünkernmasse auf das Gemüse streichen. Eine Tasse Wasser einfüllen, den Deckel auflegen und in die Dampfsperre kaltes Wasser geben. Die Tajine auf den Herd stellen und das Gericht bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten garen.

Tipp: Für eine richtig schöne Kruste die Tajine ohne Deckel die letzten 15 Minuten in den Backofen schieben und bei 200 °C Oberhitze fertigstellen.

Lamm-Tajine mit Pflaumen und gerösteten Mandeln

Zutaten:

100 g getrocknete Pflaumen
500–700 g Lammfleisch (siehe Tipp)
3 Tomaten
2–3 Zwiebeln
2–3 Knoblauchzehen
2–3 EL Olivenöl
3 EL gehackte Petersilie
1 EL gehacktes Koriandergrün
½ TL Harissa
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
½ TL Pfeffer
½ TL Salz
1 Zimtstange
100 g gehobelte Mandeln
1 TL Honig
1 TL Sesam

Zubereitung:

Die Pflaumen für 1 Stunde in kaltes Wasser legen und dann klein würfeln. Die Tajine mindestens 10 Minuten wässern. Inzwischen das Fleisch in große

Stücke schneiden. Die Tomaten kleinschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Fleisch in der Tajine bei starker Hitze in dem Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Petersilie, Koriandergrün und Pflaumen mit allen Gewürzen dazugeben und unterrühren. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und das Fleisch bei mittlerer Hitze etwa 90 Minuten garen, bis es ganz zart ist. Falls nötig, ein wenig Wasser dazugießen und unterrühren.

Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die gehobelten Mandeln kurz in einer kleinen Pfanne ohne Fett bräunen und zusammen mit dem Honig unter das Fleisch rühren. Zum Servieren den Sesam darüberstreuen. Dazu passt Brot oder Bratkartoffeln mit Salat.

Tipp: Probieren Sie diese Tajine auch einmal mit Rindfleisch anstelle von Lamm.

