



Lehm

In den südlichen Mittelmeerländern hat das Garen in der Tajine, sprich „Taschien“, schon seit Jahrhunderten Tradition. Die Tajine ist ein Lehmtopf mit einem kegelförmigen Deckel, der über einem Holzkohlefeuer erwärmt wird – die Tajine kann aber auch auf allen an-



deren Hitzequellen und auf dem Herd verwendet werden. Alle Zutaten werden einfach im Topf geschichtet, und garen dann ohne Rühren bei geschlossenem Deckel ganz von selbst im eigenen Saft. So behalten die Speisen Nährstoffe und viel Geschmack. Ursprünglich stammt die Tajine aus Marokko, wo sie traditionell von Berbern aus Lehm gefertigt und bei 700 Grad gebrannt wird. Das fertige Produkt hält hohe Temperaturschwankungen aus und ist weniger spröde als ein Tontopf. Die Tajine muss vor der ersten Benutzung eingebrannt werden. Dazu wird sie drei Stunden gewässert und dann mit Öl eingerieben. Anschließend wird sie bei 200 Grad für 20 Minuten im Backofen eingebrannt. Zur Reinigung genügt Wasser, falls etwas angebrannt ist,

kann mit Essig oder Zitronensaft und einem Stahlschwamm gereinigt werden. Spülmittel ist tabu – das poröse Material saugt sonst die Chemikalie auf und gibt den Geschmack später wieder an das Essen ab. Vor jeder Benutzung muss die Tajine etwa 30 Minuten gewässert und eingeölt werden. Nach und nach entwickelt sich so eine Patina, die wie eine natürliche Glasur wirkt.

Zum Garen in der Tajine wird grundsätzlich Flüssigkeit benötigt, die entweder durch wasserhaltige Gemüse entsteht, oder zugegeben wird. Die wasserhaltigen Zutaten kommen immer nach unten und geben dann beim Kochen ihren Dampf nach oben ab. Der Garprozess verläuft von Innen nach Außen, das heißt Zutaten mit längerer Garzeit kommen in die Mitte.

Das Geheimnis der Tajine ist die Dampfsperre – das kleine Grübchen im Deckel. Es wird zu Beginn der Garzeit mit kaltem Wasser gefüllt. Dadurch kann die Flüssigkeit im Topfinneren nicht durch die Topfwand entweichen, der Dampf kondensiert am Deckelinneren und es entsteht ein Gar-Kreislauf, ohne dass Wasser zugegeben werden muss. Der Deckel sollte während der Garzeit möglichst nicht geöffnet werden. Die Berber sagen, das Essen sei fertig, wenn das Wasser im Grübchen kocht.

Tajines und viele Tipps und Rezepte gibt es bei www.tajine.de

TAJINE MIT HÜHNCHEN UND KARTOFFELN

ZUTATEN

800 g Hühnerfleisch
500 g Kartoffeln
Olivenöl
1 scharfe Peperoni
2 Knoblauchzehen
500 g Zwiebeln
Gehackte Petersilie
Koriander

WÜRZMISCHUNG

Cumin, 1 TL zerstoßener Ingwer, 1 Msp schwarzer Pfeffer, 1 TL süßes rotes Piment, Salz, einige Safranfäden

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Zwiebeln schälen, zur Hälfte hacken, zur Hälfte in Scheiben schneiden. Olivenöl in die Tajine geben. Fleisch würzen. Mit Peperoni und gehackten Zwiebeln in die Tajine geben und aufsetzen. 30 bis 40 Minuten garen. Kartoffeln, Zwiebelringe, Petersilie und Koriander etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben, fertig garen.



RÖSTKASTANIEN AUS DEM TONTOPF

ZUBEREITUNG:

Maroni mit dem Messer kreuzweise einritzen. Die Maroni im Tontopf in die Glut stellen und etwa 20 bis 30 Minuten rösten. Dabei hin und wieder die Maroni im Topf rütteln, damit sie gleichmäßig fertig werden.