

GLAMOUR®

03
07

2,- € DEUTSCHLAND

ÖSTERREICH 2,20 €
SCHWEIZ 3,90 SFR
WWW.GLAMOUR.DE

16.1.2007



NUR IN GLAMOUR!

**74 LOOKS
FÜR DEN
SOMMER**

FLATTERKLEIDER
SCHARFE MINIS
XL-BAGS & MEHR

**DIE SEX-
GEHEIMNISSE,
DIE JEDE
FRAU KENNEN
SOLLTE**

SO SINNLICH

Neues Make-up
für Augen
und Lippen (viel
frisches Pink)

**SUPER
HAARE!**

**WAS MACHT
EINE GUTE
FREUNDIN AUS?**

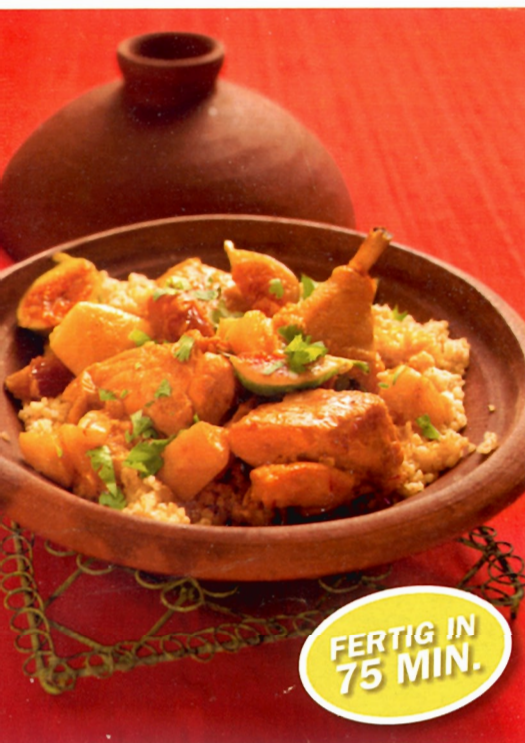
Entschlüsselt:
das Sympathie-
Geheimnis

Glänzend, gesund und
immer gut gestylt –
was Profis dafür tun



Glamour geht auf kulinarische Weltreise. Teil 36 unserer Serie mit den leckersten Rezepten

IN 80 TÖPFFEN UM DIE WELT



FERTIG IN 75 MIN.

Aus **TUNESIEN** eine fruchtige Tajine

Seit Jahrtausenden haben die Nomaden Nordafrikas ein Lehmgefäß als mobile Küche im Gepäck: Tajine (sprich: Taschinn) heißt der Topf und auch das Schmorgericht aus Gemüse, Geflügel, Fisch oder Fleisch. Man gibt die Zutaten hinein, alles gart schonend ohne Fett im eigenen Saft und wird dann direkt daraus serviert. Ein cleveres Prinzip: Die geschlossene Tajine kommt direkt auf die Herdplatte oder Gasflamme, die Mulde im Deckel wird mit Wasser gefüllt. Beim Garen steigt innen Dampf auf, kondensiert an der kühlen Deckelspitze, läuft zurück ins Essen und wird zur fantastischen Sauce. Wer keine Tajine hat, nimmt einen Bräter und lässt den Deckel einen Spalt offen.

DAS REZEPT

ZUTATEN FÜR 4 Personen • 1 Hähnchen (in 8 Teile zerlegt) • Salz, Pfeffer • 1/2 TL Safranfäden • 1 Zwiebel • 3 Knoblauchzehen • 4 EL Olivenöl • 2 TL Ingwerpulver • 1 Salz-Zitrone (in arabischen o. türkischen Läden) oder 2 EL Zitronensaft • 8 Datteln (halbiert) • 4 Feigen (geviertelt) • 200 g Bulgur • frischer Koriander als Deko

SO GEHT'S Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Safran in 125 ml Wasser auflösen. Zwiebel und Knoblauch (geschält, gewürfelt) im Bräter oder einer Pfanne im heißen Öl anbraten, Hähnchen hinzufügen. Alles in die Tajine geben oder im Bräter lassen, Ingwer, 400 ml Wasser, Salz-Zitrone oder Zitronensaft zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 45 Min. schmoren. Fleisch öfter wenden. Safran, Datteln, Feigen zufügen, 5 Min. weiterköcheln. Bulgur nach Anleitung zubereiten, Koriander zugeben.

BUCH-TIPP

Die Artisten von André Hellers „Afrika! Afrika!“ haben jetzt eine Sammlung mit Rezepten aus ihrer Heimat herausgebracht: „Afrika! Afrika! – Das Kochbuch“ (Brandstätter, 34,90 Euro)

Im nächsten Heft: Bircher-Müesli aus der **SCHWEIZ**