



Tajinen

ein Hauch



von Fez und Marrakesch

Heinz Knieriemen
und Paul Pfyf



Was für die indische Küche der Tandoori, der Lehmofen, ist für die arabischen Maghreb-Staaten Marokko, Tunesien, Algerien die Tajine oder Tagine, die vor allem bei den Berbern weitverbreitet ist. Damit sind einerseits die Tontöpfe mit einem konisch-spitz zulaufenden bzw. rundgewölbten Deckel gemeint oder auch die fertigen Gerichte, die ihre Aromenvielfalt und Düfte entfalten, wenn der Tondeckel gelüftet wird.

Tajinen oder Tagines sind phantasievolle Kompositionen der arabischen Küche, bei denen Lammfleisch, Poulet oder Fisch bzw. Schalentiere mit Saisongemüse, Früchten oder Kräutern und Gewürzen kombiniert werden. Selbstverständlich verlieren die Gerichte nichts von ihrem Charme, wenn ganz auf Fleisch verzichtet wird, wie das in unserem Rezeptteil der Fall ist.

Tajinen sind vielfältig verwendbar. Jede Wärmequelle – Herd, Backofen, Grill, offene Feuerstelle oder gar Solarkocher – ist ihnen recht. Und wenn den Tontöpfen dann die exotischen Düfte von Gemüse und Kräutern, von Zimt, Safran, Ingwer, Kreuzkümmel, Sumach, Kubeben, Langpfeffer, Paradieskörner usw. entströmt, dann ist das im-

mer auch eine Einladung zu einem gemeinsamen Essvergnügen. Die Tajinen stehen in der Mitte, und die Familienmitglieder und deren Gäste bedienen sich. Nach alter Tradition, die vor allem die Berber noch pflegen, wird von Hand gegessen, was auch den Handwaschzeremonien einen tieferen Sinn gibt. Meist reicht ein jüngeres Mitglied der Familie allen Gästen warmes Wasser auf einem Palmblatt, zusammen mit einem Tuch und Seife.

Tajinen werden aus der in ganz Nordafrika verbreiteten roten Lehmterde bei niedrigen Brenntemperaturen hergestellt und sind deshalb sehr spannungsarm. Dieses Brennverfahren macht sie unempfindlich gegenüber Hitzeschwankungen, was auch das bei den Berbern übliche Garen auf offenem Feuer ermöglicht. Lehm besitzt sehr gute Speichereigenschaften für Wärme und Feuchtigkeit. Dadurch wird der Inhalt von allen Seiten gleichmässig erhitzt. *was ein schonendes, wasserloses Garen im eigenen Saft ermöglicht, wodurch Vitamine und Nährstoffe geschont bleiben.* Die heute auch in Afrika bereits weitverbreiteten hochgebrannten und glasierten Tajinen verlieren viele dieser Qualitäten, auch wenn das Prozedere des Einlegens in Wasser und der sorgfältigen Pflege entfällt.

Aura einer fremden Kultur

Gewürze waren im arabischen Reich und den nordafrikanischen Maghreb-Staaten sehr beliebt. Eine hohe Kultur entwickelte sich zu einer Zeit, als in Westeuropa tiefes Mittelalter herrschte. Der Hof des Kalifen von Bagdad war nicht nur berühmt für Wissenschaft und Medizin, Kunst und Dichtung, sondern auch für kulinarische Freuden. Köche strebten eine Harmonie der Aromen – süß, sauer, aromatisch, scharf – an und verbreiteten ihre mit Freude und Lust am Essen und Leben verbundene Küche vom nordindischen Bereich der Mogul-Kaiser bis Nordafrika und ins maurisch-muselmanische Spanien.

Das traditionsreiche Kochen mit Tajinen in Tunesien, Algerien und Marokko, vor allem aber bei den Berbern, wird durch die Gewürze in verschiedenen Mischungen und Zubereitungen belebt. Wie bei den Currys in Indien handelt es sich häufig um eine komplexe Vielfalt der unterschiedlichsten Bestandteile, die eine individuell geprägte oder regionale Esskultur widerspiegeln. Der Zeitaufwand, die Gewürzmischungen selbst herzustellen, lohnt sich allemal, da die Freude am Essen erhöht wird und die Familie wie auch Gäste die liebenswerte Zuwendung sicher schätzen.

Alle Mischungen sind übrigens in ein Glas abgefüllt längere Zeit haltbar und bilden ein schönes kleines Präsent zu einem besonderen Anlass.

Harissa

Die feurige tunesische Chilisauce, vergleichbar mit den indonesischen Sambals, ist typisch für Gerichte aus Tajinen, die meistens mit Cous-cous gereicht werden. Harissa steht in einem Schälchen auf dem Tisch. Sie verfeinert – wohldosiert – auch Salatsaucen, Suppen oder Fladenbrote und ist im Gegensatz zum reinen Chili viel weniger aggressiv, regt die Verdauung und die Stimmung an.

*100 g getrocknete oder 150 g frische spitze Chilis
6 Knoblauchzehen
etwas Meersalz*

*3 TL gemahlener oder gemörselter Kreuzkümmel
4 TL gemahlene oder gemörserte Koriandersamen
2 TL getrocknete und zerstoßene Minzeblätter*

Pflege und Sorgfalt nötig

Vor dem ersten Gebrauch wird die Tajine mindestens 4 Stunden in kaltes Wasser eingelegt. Den inneren Topfboden mit etwas Öl einreiben und 20 Minuten im Ofen bei 200 °C einkochen. Nochmals kurz wässern – und jetzt ist die Tajine bereit.

Zum Garen wird grundsätzlich Flüssigkeit benötigt. Wasserhaltige Gemüse, Früchte oder – wenn diese nicht verwendet werden – Wasser, Wein oder Rahm sind geeignet. Falls Sie saftige Gemüse verwenden und daher auf Wasser verzichten, richten Sie die wasserhaltigen Gemüse zuunterst an. Der Garprozess verläuft von innen nach aussen, Zutaten mit längerer Garzeit werden deshalb in der Mitte und solche mit kürzerer Gardauer oben aufgeschichtet.

- Die Tajine schliessen und oben die Vertiefung im Deckel mit kaltem Wasser füllen. Dadurch kann die Flüssigkeit im Topfinneren nicht entweichen, und alles gart im eigenen Saft. Niemals während der Garzeit öffnen. Garzeiten und Gartemperaturen siehe bei den Rezepten. Im übrigen verübeln es die Tajinen nicht, wenn die Garzeiten überschritten werden.
- Die Tajine besteht aus reinem, naturbelassenem Lehm und hat keinerlei Glasuren oder Beschichtungen, von denen häufig toxische Ausdünstungen ausgehen. In reinem Wasser mit einer Bürste reinigen, niemals Spülmittel oder chemische Reinigungsmittel, da diese vom Ton aufgesogen werden.
- Die Tajine muss vor jedem Gebrauch gewässert und mit Öl eingerieben werden.
- Falls einmal etwas angebrannt ist, mit Essig reinigen, bei genügend Flüssigkeit dürfte ein Anbrennen nicht möglich sein. Übung macht den Meister.

Bezugsquelle Tajinen: Naturkraftwerke, 8607 Aatal
Tel. 01/972 27 77, Fax 01/972 27 76, info@naturkraftwerke.com

Frische Chilis entkernen und in Stücken in heissem Wasser weich werden lassen, gut abtropfen und mixen. Trockene Chilis zerstoßen oder mörsern (müssen unter Umständen im Ofen noch etwas gedarrt werden). Fein geschnittenen Knoblauch mit etwas Salz zerdrücken und alle Zutaten mit 5 EL Olivenöl zu einer Paste verreiben. In ein Glas abfüllen, mit etwas Olivenöl bedecken und in Kühlschrank stellen.

Fotos: Helen Krieriemien

