

*Ob die Kunst und das Schöne den Menschen  
wirklich zu bessern und zu stärken vermögen,  
sei dahingestellt, zum mindesten erinnern sie  
uns, gleich dem Sternhimmel, an das Licht,  
an die Idee der Ordnung, der Harmonie,  
des «Sinnes» im Chaos.*

*Hermann Hesse*

## Kochen mit Lehm- und Tontöpfen

Wollen Sie gesund und schmackhaft kochen und bevorzugen dabei Naturmaterial? Suchen Sie eine ideale Alternative zum Grillen? Wollen Sie auf Reisen problemlos, vollwertig und unabhängig kochen? Dann hilft Ihnen die Tajine, der traditionelle Topf aus Nordafrika. Mit einem solchen unglasiert gebrannten Lehmtopf können Sie auf sämtlichen Herdstellen (Gas, E-Herd, Gasflammen und auch auf dem Holzkohlegrill) phantastische Menüs zubereiten.

Weitaus bekannter als der Lehmtopf ist der «Römertopf», ein gebrannter Tontopf, der allerdings nicht so flexibel zu handhaben ist und für den man eine Backröhre braucht. Dennoch, lecker sind auch Römertopfgerichte, weshalb diese Kochmethode hier ebenfalls dargestellt wird.

Was man vor dem Gebrauch wissen muss / So kocht man in Tajine und Römertopf / Rezepte für Lehm- und Tontöpfe

## Was man vor dem Gebrauch wissen muss

Mit einem Topf aus gebranntem Lehm oder Ton kann man ganz leicht und auf delikate Art kochen. Sie haben die Möglichkeit, besonders aromatische Suppen, vegetarische Hauptgerichte mit einem besonders intensiven Gemüsegeschmack, pikante Fleisch- und Fischgerichte sowie süße Speisen in einem Römertopf oder einer Tajine zu kreieren. Immer werden Sie und Ihre Gäste sich an dem unverwechselbaren Aroma erfreuen. Es ist jedoch ratsam, für jede Geschmacksrichtung einen eigenen Topf zu verwenden – kochen Sie also nicht mit Ihrem Gemüsetopf das Fischgericht, und nehmen Sie vor allem für den süßen Gaumen einen separaten Topf. Ton- und Lehmtöpfe werden in verschiedenen Größen angeboten.

Verschiedene Töpfe für unterschiedliche Geschmacksrichtungen

Die Tajine, ein gebrannter Lehmtopf aus Nordafrika



Es ist etwas kompliziert, einen neuen Topf einzukochen! Das unglasierte Kochkeramikmaterial (Ton oder Lehm) saugt sämtliche Flüssigkeit in sich auf. Man muss einen solchen Topf also vorbehandeln, damit sich die Poren schließen. Erst dann ist er gebrauchsfähig, und man freut sich über die verkürzte Garzeit. Mit zunehmendem Gebrauch lässt das anfängliche Problem des Anbrennens auf dem Grund des Topfes rund um den Wärmeherd merkbar nach. Kochen Sie also von Anfang an viel mit Ihrem Ton- oder Lehmtopf. Geben Sie bei den ersten Kochvorgängen zunächst etwas Öl in den Topf und erst dann das Kochgut darauf. Später kann man einen Spritzer kaltgepresstes (Oliven-)Öl in das im Topf aufgeschichtete Gemüse geben. Wer möchte, kann nach einiger Zeit ganz auf Fett und Wasser verzichten – aber man bedenke: Es gibt Vitamine, die ohne Öl nicht vom Körper aufgenommen werden können! Also, ein Spritzer Olivenöl ist gewiss nicht nur gesund, sondern auch delikate und hilft beim Einkochen der Tajine oder des Römertopfes.

Vor dem ersten Gebrauch sollte der Topf mit klarem Wasser abgewaschen, eine halbe Stunde gewässert und kräftig mit einem neutralen Öl (z.B. Sonnenblumenöl, Olivenöl) eingerieben werden. Wer jetzt sofort mit dem Kochen beginnt, wird sich bei ungenügender Feuchtigkeit eventuell über ein Anbrennen ärgern. Die Oberfläche ist noch zu rau und saugend. Entweder man kreierte zunächst deftige Eintöpfe, oder man kocht zunächst «blind», d.h. ohne Speisen, ein Öl-Wasser-Gemisch. Man kann den Topf auch im Backofen bei 200 °C etwa 45 Minuten einbrennen. Wer anschließend einige Male bunte Eintöpfe mit einer oder zwei Tasse(n) Wasser oder Brühe kocht, geht die geringste Gefahr ein, dass sich am Boden etwas schwarz absetzt. Schließlich hat sich eine natürliche «Antihafbeschichtung» gebildet. Ihr Topf aus natürlichem Ton oder Lehm ist nun ein praktisches und leicht zu handhabendes Küchenutensil, das den Vorteil von geringen Garzeiten bietet.

Das größte Hindernis im Umgang mit einem Naturmaterial stellt sich der Mensch durch seine «zivilisierte» Lebensweise selbst.

Neue Töpfe  
einen beson-  
deren Pflege

Erster Ge-

Vorsicht  
Spülmit-

Viele wollen den gebrannten Lehm- oder Tontopf mit Spülmittel spülen: «Damit er richtig sauber wird!»

Vollkommen falsch! Im schlimmsten Fall ruiniert man sich damit den Topf für immer und kann ihn höchstens noch als Blumentopf verwenden. Spülmittel setzt sich in den Poren fest und wird in kleinen Portionen an die einzelnen Mahlzeiten abgegeben. Selbstverständlich gilt dies auch für den Reinigungsvorgang in der Spülmaschine.

**Wichtig!**

Ein Lehm- oder Tontopf muss immer luftig und trocken gelagert werden. Feuchte Schalen dürfen nie ineinander geschichtet werden.

#### Wie reinige ich die Tajine oder den Römertopf?

Ton- und Lehmtöpfe sind generell sehr einfach zu pflegen. Es gilt die Regel: Wenn der Topf erst richtig eingekocht ist, erleichtert sich die gesamte Handhabung. Normalerweise genügt es, nach Gebrauch den Topf einzuweichen und mit einer rauen Bürste und heißem Wasser abzuschrubben. Hartnäckige Speisereste werden mit Drahtbürste oder -schwamm (auf keinen Fall mit Scheuermittel oder einem scheuermittelhaltigen Schwamm!) entfernt.

Zur gründlichen Reinigung (oder während der Anfangszeit, wenn häufiger mal etwas anbackt), verwendet man Essig, ca. 1/4 l auf 5 l Wasser. Das Tonmaterial wird darin 10 Minuten eingeweicht. Bei stark eingebrannten Speiseresten kocht man das Essiggemisch im Topf auf und lässt den Sud etwa 10 Minuten köcheln. Ist dieser abgekühlt, schrubbt man anschließend die Tajine bzw. den Römertopf mit dem Stahlschwamm gründlich sauber.

## So kocht man in Tajine und Römertopf

Die *Tajine* wird bei geringer bis mittlerer Hitze auf der Herdplatte eingesetzt, ist aber auch als Pfanne verwendbar (Bratkartoffeln aus der Tajine schmecken einfach himmlisch!). Darüber hinaus kann man mit ihr auch auf Holzkohlegrills garen. Sie ist daher ein idealer Begleiter auf Reisen, z.B. beim Camping; auch beim Lagerfeuer kann man sie also einsetzen. Es gibt sogar ganz kleine Töpfe, die in den Rucksack passen.

Zunehmend bekannt und beliebt geworden ist der *Römertopf*. Mit Recht, denn geschmacklich sind Gerichte aus diesem Topf wahre Hochgenüsse. Ein gewaltiger Nachteil allerdings ist der hohe Energieaufwand. Der Römertopf wird in den Backofen geschoben. Ein neuer Topf muss etwa 2 Stunden im Backofen bei 200° C schmoren. Später verkürzt sich die Kochzeit, dennoch bleibt die Gaumenfreude etwas zweifelhaft, zumal die Speisen durch die hohen Temperaturen stark in Mitleidenschaft gezogen werden. (Es empfiehlt sich daher, den Römertopf nur bei Gerichten einzusetzen, die sowieso eine längere Garzeit benötigen, z.B. Erbsensuppe; Gemüse gart man dagegen gesünder und mit weniger Energie in der Tajine.) Das fertige Gericht sollte direkt im Römertopf serviert werden; es ist nicht nur dekorativ, sondern hält auch noch lange die Wärme. Hervorragend lässt sich der Römertopf, mit Pflanzenmargarine gefettet, auch als originelle, rustikale Backform, z.B. für Vollkorn-Bauernbrot, einsetzen!

Ein neuer Römertopf sollte übrigens langsam eingebacken werden.

Vor jedem Gebrauch müssen Tajine und Römertopf gewässert werden (anfangs eine Stunde, später eine halbe Stunde). Die einzelnen Zutaten werden anschließend im Topf aufgeschichtet, wobei wasserreiche Gemüsesorten nach unten gelegt werden. Man gibt anfangs etwa 1/2 bis 1 Tasse Wasser bzw. für delikate Eintöpfe ca. 1 Tasse Brühe hinzu. Nach dem Einkochen des Topfes kann

Tajine oder Römertopf?

Römertopf: La Garzeiten bei den Temperat

man auf die Zugabe von Wasser auch ganz verzichten. Zu beachten ist, dass der Deckel gut aufsitzt (Dampfsperre). Die Dampfsperre des Tajinedeckels wird mit Wasser gefüllt; dadurch wird der obere Deckelteil gekühlt.

## Rezepte für Lehm- und Tontöpfe

Man kann jede Speise, egal ob süß, sauer oder herzhaft, in der Tajine oder dem Tontopf bereiten. Es empfiehlt sich jedoch, wie gesagt, für verschiedene Geschmacksrichtungen jeweils einen eigenen Topf einzukochen und zu verwenden. Nachfolgend beschriebene Gerichte wurden für die Tajine konzipiert. Für Tontöpfe (Römertöpfe) gilt eine jeweils etwa 20 Minuten längere Backzeit im Ofen.

### *Vorspeise: Gefüllte Zwiebeln* (für 4 Personen)

*4 dicke Gemüsezwiebeln, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 4 Blätter frischen Salbei, in Streifen geschnitten, 75 g geriebener Gouda, 4 Eier, 1/2 Tasse körnige Brühe.*

Die Zwiebeln waschen und unabgezogen in kochendes Wasser geben und etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen, vorsichtig häuten (sie dürfen auf keinen Fall auseinanderfallen), halbieren und so viel Zwiebelfleisch aus der Mitte nehmen, dass später ein Ei gut in die Öffnung passt. Das entnommene Zwiebelfleisch wird in der Tajine verteilt. Die ausgehöhlte Zwiebel wird mit Salz und Pfeffer bestreut. Dann stopft man etwa einen Teel. Gouda in die Öffnung und legt die Streifen eines Salbeiblattes darüber. Anschließend lässt man ein aufgeschlagenes Ei in die Öffnung gleiten (möglichst den Dotter nicht verletzen) und verschließt diese mit einem Teelöffel Gouda. Vorsichtig werden die Zwiebeln in die Tajine gesetzt,

und der restliche Gouda wird darübergestreut. Bei neuen Tajinen oder im Römertopf gibt man noch 1/2 Tasse körnige Brühe in den Topf. Gut verschließen. Dampfsperre mit Wasser füllen und bei mittlerer Hitze etwa 20 bis 30 Minuten köcheln.

### *Hauptgerichte*

#### *Bratkartoffeln*

(Beilage für ca. 4 Personen)

Zeitgleich: Junge Kartoffeln (400 g) in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben; frisches Rosmarin vom Stengel zupfen, hinzugeben; 1 Tasse Olivenöl und Kräutersalz hinzufügen und das Ganze gut durchmischen.

1 Tomate in Spalte teilen und auf den Boden der Tajine legen.

1 Zwiebel in Scheiben schneiden und unter die Kartoffeln mischen. Die eingelegten Kartoffeln auf die Tomaten geben. 3 dicke Scheiben einer unbehandelten Zitrone oben auf die Kartoffeln legen.

Tajine schließen und die Dampfsperre mit Wasser füllen. Einmal kurz aufkochen, dann die Hitze auf das Minimum reduzieren. Ca. 30 Minuten (je nach Hitze) garen. Die Tajine darf nicht geöffnet werden, man muss sich auf seinen Geruchssinn verlassen. Riecht das Essen gut (nach ca. 15 bis 20 Minuten), sollten Sie nachsehen, möglicherweise umrühren, die Hitze ganz abstellen und das Essen die volle Zeit ohne Hitzezufuhr ausgaren lassen. Natürlich können Sie auch Knoblauch, Kümmel oder andere Gewürze verwenden. Das Rezept ist sozusagen ein «Grundrezept», bei dem das Rosmarin auch durch Salbei, Liebstöckel oder andere Gewürze ersetzt werden kann.