

Vegetarische
Tajine mit
COUSCOUS

Für 6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
+ 2 Std. Einweichzeit.

– Vegan

**50 g Hensels Soja Kost nach
Fleischwürfel Art (alternativ:
150 g Räuchertofu)
500 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll (30 g) Rosinen
2 Handvoll (100 g) getrocknete
Aprikosen
250 ml Orangensaft
2 Bund Suppengrün (oder 1 Stange
Lauch, 2 Möhren, 1 Bund Pe-
tersilie, 1 kleine Sellerieknolle)
1 EL Olivenöl
3 große (300 g) Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
Ingwer
Korianderkörner
Salz
Chili oder Cayennepfeffer
500 g Couscous-Grieß**

Die Sojawürfel für circa zwei Stunden in der Gemüsebrühe einweichen. Die Rosinen und die Aprikosen ebenfalls für zwei Stunden im Orangensaft einweichen.

Das Suppengrün fein würfeln und in dem Olivenöl anbraten. Die Kartoffeln waschen, wenn nötig schälen, würfeln und zu dem Suppengrün dazugeben. Mit der Brühe von den Sojawürfeln ablöschen (wenn Sie Tofu verwenden, die Brühe einfach so angießen). Die Rosinen und die kleingeschnittenen Aprikosen zugeben und so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Anschließend die Sojawürfel (oder den kleingeschnittenen Tofu) zugeben. Mit viel Knoblauch, Ingwer, einigen zerdrückten Korianderkörnern (vorsichtig dosieren!), Salz und Chili würzen. Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und zusammen mit dem Gemüse servieren.

Pro Portion ca. 225 kcal/945 kJ,
8 g Eiweiß, 6 g Fett, 33 g Kohlenhydrate
+ 9 g Ballaststoffe.

Was ist eine Tajine?

Die Tajine ist ein Gartopf aus gebranntem unvermischem Naturlehm. Sie wird nach überlieferter Töpfertradition in Südmarokko gefertigt. Dank der physikalischen Eigenschaften des gebrannten Lehmes ist die Tajine auf jeder Gas- oder Elektroplatte zu verwenden. Es ist kein Backofen erforderlich. Deshalb sind auch die Garzeiten und der Energieverbrauch erstaunlich niedrig.

Die Tajine besteht aus schadstofffreiem Naturlehm und ist auch für Allergiker geeignet. Selbstverständlich werden keine Glasuren

verwendet, um die Ursprünglichkeit des Naturmaterials zu erhalten. Gerade in der modernen Vollwertküche sprechen viele Gebrauchseigenschaften für diesen einzigartig natürlichen Gartopf: Zum Beispiel das schonende Garklima. Da der Topf von allen Seiten relativ gleichmäßig Hitze abgibt, ist das Garen im Eigensaft der Zutaten gewährleistet. Das Gemüse und andere Zutaten werden nicht durch Zugabe von Wasser „verwässert“. Somit ist eine optimale Schonung der Vitamine und Nährstoffe gegeben. Der intensive Eigengeschmack aller Zutaten bleibt erhalten.

