

Suchen



Service - Essen & Trinken

- ▶ Programmplan
- ▶ **Service**
 - ▶ Buch
 - ▶ **Essen & Trinken**
 - ▶ Kino
 - ▶ Musik
 - ▶ Technik & Computer
 - ▶ Umwelt & Garten
 - ▶ **Gesundheit & Fitness**
 - ▶ Kleine Anfrage
 - ▶ Rat & Lebenshilfe
 - ▶ Freizeit
- ▶ Sendungen
- ▶ Veranstaltungen
- ▶ Moderatoren
- ▶ Kontakt
- ▶ Archiv
- ▶ Musik
- ▶ Podcasts



▶ WDR 5 hören

Specials



▶ Impressum

▶ © WDR 2007

Gemüsetajine aus Marokko

Service Essen und Trinken, Neugier genügt vom 28. Juli 2004

Gemüsetajine Pikanter Schmortopf aus Marokko

Die Tajine ist ein Tontopf mit einem kegelförmigen Deckel aus Marokko, in dem Fisch, Fleisch und Gemüse schonend geschmort werden. Dieses Kochutensil ist in vielen nordafrikanischen Lebensmitteläden erhältlich, wer keine Tajine besitzt, kann auch auf einen Römertopf oder feuerfestes Glasgeschirr zurückgreifen.

Sie brauchen für zwei Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Tomate
- 250 g Stangenbohnen
- 200 g Möhren
- 200 g Zucchini
- Je eine Messerspitze gemahlene Ingwer, Kreuzkümmel, scharfe Paprika
- Eine Bund Koriandergrün
- Ein Bund Petersilie
- Ein Safranfaden (wahlweise eine Messerspitze Kurkuma)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Ein halbes Glas Wasser

So wird's gemacht:

Den Boden der Tajine zunächst mit Olivenöl bestreichen. Anschließend die Zwiebeln in Ringe schneiden und gleichmäßig in der Tajine verteilen. Bohnen, Möhren und Zucchini waschen und in Streifen schneiden. Die Tomate würfeln und über dem Gemüse verteilen. Dann mit Ingwer, Kreuzkümmel, Paprika, Safran und kleingehacktem Koriandergrün würzen. Ein halbes Glas Wasser dazugeben und auf einem Gasherd bei mittlerer Flamme eine halbe Stunde garen oder im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad gut vierzig Minuten schmoren.

[Seitenanfang](#)

[Seite drucken](#)

Der WDR ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich, die über einen Link erreicht werden.

Suchen im Service Archiv
Essen & Trinken

Wählen Sie ein Quartal:

Jul. bis Sep. 2007