

Suchen



Suchen



-- ServiceZeit

-- Rubriken

-- letzte Sendungen

ServiceZeit

KostProbe

- ▶ Home
- ▶ Die Sendung
- ▶ Redaktion
- ▶ Moderation
- ▶ Archiv
- ▶ PDF-Download
- ▶ Links
- ▶ Serien
  - ▶ Gesund abnehmen
  - ▶ Tests
- ▶ Rezept der Woche
  - ▶ Alphabetisches Archiv
  - ▶ Monatsübersicht
- ▶ Kontakt
- ▶ Sendemitschnitt

Themen der Sendung:

Frischhaltedosen im Test  
Nickel in Lebensmitteln  
Trinken im Unterricht

Gesund Garen in Tajine und Römertopf  
Das Geheimnis der Worcestersauce



Sendung vom 3. November 2003

## Gesund Garen in Tajine und Römertopf

Von Elsa Wimmel

Hühnchen mit Oliven  
Lammfleisch mit Pflaumen und Mandeln  
Rinderschmorbraten im Römertopf

Gemüse-Ratatouille im Römertopf  
Weitere Informationen

In den südlichen Mittelmeerländern hat das Garen in der Tajine, einem Lehmtopf mit kegelförmigem Deckel, schon seit Jahrhunderten Tradition. Ähnlich wie der Römertopf aus Ton ist die Tajine eigentlich ein „Topf für alles“. Fleisch, Hühnchen, Fisch und Gemüse werden darin gegart. Die Zutaten werden einfach in den Topf geschichtet, gewürzt und garen dann ohne weiteres Zutun ganz allein – meist im eigenen Saft, schonend und fettarm. Der Geschmack ist einzigartig, und die Nährstoffe bleiben weitgehend erhalten. Ideal auch für ungeübte Köche und Leute mit wenig Zeit.

### Tajine: Robustes Kochutensil

Die Tajine stammt ursprünglich aus Marokko. Hier wird sie traditionell von Berbern aus Lehm angefertigt und bei 700 Grad Celsius gebrannt. Die Tajine hält große Temperaturschwankungen aus und ist weniger spröde als ein Tontopf. Erhitzt wird sie meist auf einem Holzkohlenfeuer. Im Atlasgebirge isst man auch heute noch oft in großer Familienrunde aus der Tajine – vielfach einfach nur mit den Fingern.



Mohammed Chouba, Besitzer des Restaurants „Marrakech“ in Bad Godesberg, weiß, wie man eine Tajine vor dem Verwenden einkochen muss, um die Oberfläche zu versiegeln: Vor dem Benutzen drei Stunden wässern, dann mit Öl einreiben. Anschließend ein paar Zwiebelwürfel darin anbraten, mit Wasser ablöschen und rund 20 Minuten köcheln lassen.

Die unglasierte Tajine sollte man nur mit Essig- oder Zitronenwasser reinigen. Spülmittel greift den Lehm an.

### Eine halbe Stunde Garzeit

Ein klassisches Tajine-Rezept aus Marokko ist Hühnchen mit Oliven und eingelegten Zitronen (genaues Rezept siehe unten). Gewürzt wird es mit Safran und Koriander. Beim Schichten kommt in der Regel das Fleisch in die Mitte. Alle weiteren Zutaten werden darum herum angerichtet. Der Topf wird mit dem Deckel geschlossen. Dann befüllt man das „Grübchen“ an der Spitze des Deckels, die kühlsche Stelle der Tajine, mit Wasser. Wenn das Wasser im Grübchen kocht, sagen die Berber, dann ist das Essen fertig. Auf dem Herd beträgt die Garzeit der Tajine in der Regel eine gute halbe Stunde.

Der Dampf in der geschlossenen Tajine steigt beim Kochen nach oben, kondensiert und läuft wieder in die Speise zurück. So bleibt viel Flüssigkeit erhalten, und das Essen brennt nicht an.



### Tipps rund um den Römertopf

Der Römertopf besteht aus Ton und wird bei rund 1.300 Grad Celsius gebrannt. Er springt leichter bei Temperaturschwankungen als die Tajine, deshalb darf man den Römertopf auch nur im Backofen verwenden und nicht auf der Herdplatte oder auf offenem Feuer.

Vor dem ersten Gebrauch sollte man den Tonstaub mit einer Bürste entfernen, den Topf über längere Zeit in Wasser baden und dann gut trocknen lassen. Vor jedem Benutzen eine Viertelstunde wässern.

## Rezepte

### Hähnchen mit Oliven und eingelegten Zitronen in der Tajine

#### Zutaten für vier Personen:

- 3 EL Olivenöl
- 3 Zwiebeln
- 500 g Hühnerbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- Safranfäden
- 1 EL frisch gehackter Koriander
- Ingwerwurzel (2 Zentimeter)
- 100 g grüne oder schwarze Oliven
- 2 eingelegte Zitronen (Zitronenstücke, die in Meersalz und Zitronensaft beziehungsweise Wasser eingelegt mindestens 1 Woche ziehen)

#### Zubereitung:

- Zwei Zwiebeln fein würfeln und mit etwas Olivenöl in der Tajine anbraten.
- Hühnerbrustfilets dazugeben und kurz mit anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, Safran und Koriander zugeben.
- Ingwer schälen, in Stücke schneiden, reiben oder durch die Knoblauchpresse drücken und über dem Fleisch verteilen.
- Tajine mit dem Deckel verschließen und alles zehn Minuten schmoren lassen.
- Die dritte Zwiebel pellen und in Streifen schneiden.
- Zwiebelstreifen mit Oliven und Zitronen in die Tajine geben und noch eine halbe Stunde mitgaren lassen.

Mit Weißbrot servieren.

[\[ zum Anfang \]](#) ▲

### Lammfleisch mit Pflaumen und Mandeln in der Tajine

#### Zutaten für vier Personen:

- 2 dicke Zwiebeln
- 2 TL Zimt
- 3 EL Zucker
- 100 g getrocknete Pflaumen ohne Stein
- 2 Scheiben Zitrone
- 100 g Mandeln
- 500 g Lammschulter
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Pflanzenöl
- 3 hart gekochte Eier
- Safranfäden

Ingwerwurzel (2 Zentimeter)  
einige Blätter frischer Koriander, gehackt  
1 EL Sesam

#### Zubereitung:

- Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden, mit einem Teelöffel Zimt und einem Esslöffel Zucker in etwas Wasser kurz aufkochen.
- Pflaumen in einen Topf geben, so viel Wasser auffüllen, bis sie ganz bedeckt sind, und dann Zitronenscheiben, einen Teelöffel Zimt und zwei Esslöffel Zucker zugeben. Alles gut durchrühren und zehn Minuten aufkochen lassen.
- Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht anrösten.
- Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den vorgegarten Zwiebelwürfeln in der Tajine in Öl anbraten.
- Ingwer schälen, klein schneiden, durch die Knoblauchpresse drücken und über dem Fleisch verteilen.
- Pflaumen, Mandeln, halbierte Eier, Safranfäden und den gehackten Koriander zugeben und alles 45 Minuten zugedeckt garen.
- Zum Schluss Sesam darüber geben.

Mit Weißbrot servieren.

[\[ zum Anfang \]](#) ▲

### Rinderschmorbraten im Römertopf

#### Zutaten:

750 g	Rinderbraten
100 ml	Öl
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1	Zitrone, gepresst
1 Bund	Suppengemüse
1	Zwiebel
1-2	Tomaten
½ Tasse	Rotwein
2 Tassen	Gemüsebrühe
1 EL	fein gehackte Petersilie

#### Zubereitung:

- Fleisch möglichst drei Tage in Öl einlegen.
- Dann in der Pfanne im noch anhaftenden Öl von allen Seiten kurz anbraten.
- In den zuvor gewässerten Römertopf legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
- Suppengemüse, Zwiebel und Tomaten putzen, grob zerschneiden und dazugeben.
- Wein und ½ Tasse Brühe angießen, Topf schließen, in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 190 Grad Celsius schmoren lassen.
- Nach circa einer Stunde die restliche Brühe angießen und die gehackte Petersilie über das Fleisch streuen.
- Weitere 1½ Stunden schmoren lassen.

Dazu passen Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Knödel und Salat.

[\[ zum Anfang \]](#) ▲

### Gemüse-Ratatouille im Römertopf

Kann warm oder kalt gegessen werden.

#### Zutaten:

200 g	Paprikaschoten
200 g	Zucchini
200 g	Auberginen
4	Tomaten
200 g	Zwiebeln

- 4 Knoblauchzehen  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gemischte Provencekräuter (zum Beispiel Thymian, Majoran und Rosmarin)
- 1/8 l Weißwein
- 2 EL Olivenöl

#### Zubereitung:

- Gemüse waschen, grob zerschneiden und zusammen mit den Tomaten in den Römertopf legen.
- Zwiebeln pellen, in Würfel schneiden und dazugeben.
- Knoblauch pellen, durch die Presse drücken und über dem Gemüse verteilen.
- Alles mit Gewürzen und Kräutern bestreuen.
- Wein und Öl angießen.
- Topf schließen und bei 180 Grad Celsius circa 90 Minuten garen.

[ zum Anfang ] ▲

---

#### Weitere Informationen

##### Unglasierte Tajines können unter folgender Adresse bestellt werden:

- **Ali Baba Tajine Marokko-Importe**  
Jochen Walter  
Am Weidenbach 30  
88299 Ausnang im Allgäu  
Tel. (0 75 61) 7 03 88  
Fax (0 75 61) 7 27 04  
Internet: [www.tajine.de](http://www.tajine.de)  
E-Mail: [alibaba@tajine.de](mailto:alibaba@tajine.de)

Die kleinere Tajine mit einem Durchmesser von 25 Zentimetern kostet bei Ali Baba Tajine 36 Euro. Die größere mit einem Durchmesser von 29 Zentimetern kostet 42 Euro. Dazu gibt es ein Tajine-Kochbuch für 5 Euro. Die Tajinen sind unglasiert. Vorsicht bei glasierten Modellen aus Marokko – sie können bleihaltig sein.

Tajines kann man auch in marokkanischen oder anderen arabischen Geschäften in Deutschland kaufen. Auch gut sortierte Haushaltswaren- oder Hobbykochläden haben sie im Programm.

##### Römertöpfe können unter folgender Adresse bestellt werden:

- **Römertopf Keramik GmbH**  
Weiherstr. 1  
56235 Ransbach-Baumbach  
Tel. (0 26 23) 8 22-81  
Fax (0 26 23) 8 22-83  
Internet: [www.roemertopf.de](http://www.roemertopf.de)  
E-Mail: [mail@roemertopf.de](mailto:mail@roemertopf.de)

In allen gut sortierten Haushaltswarengeschäften, Keramikläden und Kaufhäusern kann man Römertöpfe kaufen.

Dieser Text gibt den Inhalt des Beitrags der ServiceZeit KostProbe vom 3. November 2003 wieder. Eventuelle spätere Veränderungen des Sachverhaltes sind nicht berücksichtigt.

– Alle Angaben ohne Gewähr –