

Schnelle Rezepte Vegetarisch
Vegetarische Köstlichkeiten - schnell, gesund & lecker!

Nr. 2/2016 • Februar / März • Deutschland 2,99€
Österreich 3,45€ | Schweiz 6,00 sfr
BeNeLux 3,55€



Schnelle Rezepte Vegetarisch

Leckere Ideen für gesundes Essen

60
schnelle Rezepte!
Vegetarisch
genießen auf
leichte Art!

Mit vielen
veganen
Gerichten

Happy Valentine
Menü für Verliebte

Aus gutem Korn
Rezepte
mit Dinkel

Vitaminpower
Tolle
Wintersalate

Coffee & Cream
Feines mit Kaffee



Green Food
Spicy Spinat

Total beliebt!
Hits für
Kids



Tajine

Die Kochkunst der Nomaden

Die Tajine gibt es in ihrer Ursprungsform schon seit tausenden von Jahren. In den Ländern des Maghreb – Algerien, Tunesien und Marokko – ist die Tajine auf dem Land immer noch der Alltagskochtopf, der in jeder Familie selbst hergestellt wird.

Die weiche und milde Lehmserde, aus der die Tajine von Hand hergestellt wird, bringt die Aromen ganz besonders zur Geltung. Außerdem ist das Kochen mit der Tajine sehr einfach und unaufwändig. Die Zutaten werden entsprechend ihrer Gardauer von innen nach außen in der Tajine angeordnet und garen gemeinsam mit den Gewürzen im heißen Dampf.

Die Ali Baba Tajine (gesprochen: Taschien) ist ein nach alter Töpferkunst der Nomaden in Marokko hergestellter Naturkochtopf.

Der von Marokko faszinierte Reisende Helfried Harzbecker kam auf die Idee, dass sich eine Tajine mit ebenem Boden auch für moderne Herdssysteme eignen würde. Er gewann einige Berberfamilien in Südmarokko für seine Idee, die seitdem originale, unglasierte Tajines aus unbehandeltem Lehm für Europa mit planem Boden herstellen. 1996 übernahm Jochen Walter die kleine Firma und betreibt sie seitdem als Marktführer für dieses rein handwerklich hergestellte Kochgeschirr auf einem alten Bauernhof in Ausnang im Allgäu (zwischen Kempten und Leutkirch). Der Transport von ca. 4.000 Stück Tajinen von Marokko ins Allgäu erfolgt jährlich per Schiffscontainer.

- Reine Handarbeit aus naturbelassener Lehmserde.
- Verzicht auf Glasuren und künstliche Beschichtungen: Nichts platzt ab oder verkratzt.
- Vielseitigkeit: Im Gegensatz zu industriell hergestellter Keramik (Tontopf, etc.) ist eine Tajine nicht auf Zubereitungen im Backofen beschränkt, sondern kann durch die enorme Hitzeempfindlichkeit und Elastizität auf sämtlichen Herdarten und sogar auf offenem Feuer verwendet werden. Das spart viel Zeit und Energie.
- Im Vergleich zu Metalltöpfen entfaltet sich in Ton, Lehm und Stein ein besonderes Aroma. Denken Sie an Steinbackofen-Pizza und -Brot.
- Durch die gleichmäßige und schonende Wärmeübergabe und das Garen im eigenen Saft bleibt der feine Eigengeschmack von Zutaten, sowie Vitamine und Nährstoffe erhalten. Dieser Umstand steht dem Komfort moderner Dampfgarer in nichts nach.



Einen Online-Shop und viele weitere Informationen und Rezepte zu den Tajine finden Sie auch auf www.tajine.de

Die Ali Baba Tajine hat einen ebenen Boden und kann daher auf allen Herdarten, im Backofen sowie in der direkten Flamme verwendet werden. Der Lehm als guter Wärmespeicher sorgt für gleichmäßige Hitzeverteilung und ermöglicht es, Zutaten im eigenen Saft schonend zu garen. Dadurch bleiben die Nährstoffe und der Eigengeschmack erhalten.

Marokkanisches Kartoffel-Oliven-Gericht

Vorbereitung: 15 Minuten; Garzeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1–2 Tomaten
- 4–5 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1–2 rote Paprikaschoten
- 4–5 Stiele glatte Petersilie
- 4–5 Stiele Koriandergrün
- 2 TL Ras el Hanout
- 100 g gepalte frische Erbsen (ersatzweise TK-Erbsen)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz
- 100 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 10 entsteinte grüne Oliven, halbiert
- 10 entsteinte schwarze Oliven, halbiert
- 2–3 EL Olivenöl
- 4 EL Arganöl, nach Belieben

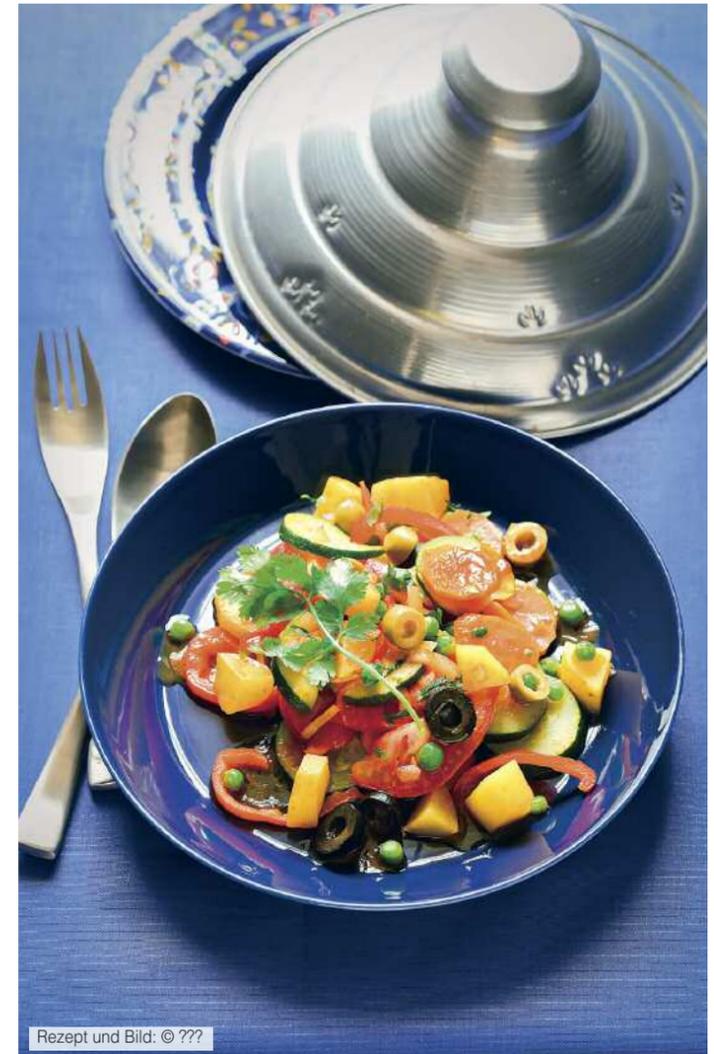
- Die Tajine mindestens 10 Minuten wässern. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini und die Tomaten waschen. Beides in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Kartoffeln und Karotten schälen. Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke, die Karotten in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Petersilie und Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

- Zwiebel, Knoblauch und Ras el Hanout in der Tajine bei mittlerer Temperatur in dem Olivenöl leicht anbraten. Anschließend alle zerkleinerten Gemüse und die Erbsen nacheinander einschichten. Mit Pfeffer und

Salz würzen, die Kräuter darüberstreuen und mit Gemüsebrühe oder Wasser übergießen.

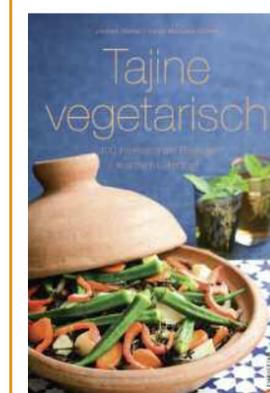
- Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und das Gericht bei mittlerer Temperatur etwa 25 Minuten garen. Nach 15 Minuten die halbierten Oliven dazulegen und die Flüssigkeit in der Tajine kontrollieren. Sobald die Kartoffeln weich sind, das Gericht abschmecken und eventuell nachwürzen. Die Tajine servieren und nach Belieben das Arganöl dazu reichen.

Schon gewusst? Arganöl schmeckt gut in Salatsaucen, aber auch in warmen Speisen. Am besten ist es, das Öl über das fertige Gericht zu träufeln, da es nicht stark erhitzt werden sollte.



Rezept und Bild: © ???

Dieses und viele andere leckere Tajine-Rezepte finden Sie in:



Tajine Vegetarisch
von Jochen Walter
100 internationale Rezepte
aus dem Lehmtopf

Vegetarisch und Vegan
Für dieses Kochbuch ist Jochen Walter in den Küchen einmal um die ganze Welt gereist. Der Lehmtopf ist spielend leicht handzuhaben, passt sich auch der modernen Kochumgebung an und ist so vielseitig einsetzbar, dass Sie ihn bald nicht mehr missen möchten. Erschienen im Christian Verlag, 2014 160 Seiten, Fotos von Manuela Rütter ISBN: 978-3-86244-572-1 19,99 Euro