B1078 C

Allgäuer Bauernblatt

18

www.allgaeuer-bauernblatt.de

84. Jahrgang · 4. Mai 2016

Am Sonntag ist Muttertag

Orientalische Gemüsepfanne »Tajine«

Zutaten für 4 Personen:

	Tajine-Gewürzmischung (Reformhaus/Bioladen)
1 kg	gemischtes Gemüse (z.B. Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten, Karotten)
4 EL	Olivenöl
2 EL	Cashewnüsse
400 ml	Wasser
2 EL	Rosinen
250 g	Couscous (vorgekocht)
30 g	Butter

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren oder vierteln. Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Tomaten vierteln, die Karotten in Scheiben schneiden, Das Olivenöl zusammen mit der Würzmischung in eine Pfanne geben und erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, das Gemüse und die Nüsse zugeben und 3 Min. anbraten.

Wasser und Rosinen zugeben, die Würzmischung einrühren und das Gemüse bei geschlossenem Deckel in 8–10 Min. fertiggaren. Gelegentlich umrühren.

Inzwischen das Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, anschließend die Butter unterheben und das Couscous mit dem Gemüse servieren.

Rezept & Foto: Archiv Beltane biofix/Wirths PR

Runzel-Kartoffeln mit Mojo Verde und Mojo Rojo

Zutaten:

20–25 kleine Kartoffeln
3–6 EL Meersalz

Für die Mojo Rojo:

2–3 EL	Rotweinessig
1/2	Knolle Knoblauch
3-5	scharfe rote Peperoni (geputzt und entkernt)
1/2	Tube Tomatenmark
1/2	Kaffeetasse Wasser
1 TL	Paprikapulver
je 1/2	TL Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel,etwas getoastetes Weißbrot in Brösel

Für die Mojo Verde:

100 ml	Olivenöl
50 ml	Rotweinessig
1/2	grüne Paprikaschote (geputzt und entkernt)
1/2	Knolle Knoblauch
1	Handvoll Petersilie
1	Handvoll frischen Koriander
je 1/2	TL Salz, Pfeffer, Thymian getoastete Weißbrotbrösel

Zubereitung:

Zunächst die Kartoffeln gründlich waschen. Anschließend in die zuvor gewässerte Tajine legen, in der sie komplett mit Wasser bedeckt werden.

Darüber grobes Meersalz streuen und bei mittlerer Hitze ohne Deckel etwa 20 bis 30 Min. köcheln, bis das Salzwasser mit der Zeit völlig verdampft ist.

Für die Soßen sämtliche Zutaten zusammen in einem Mixer pürieren, bis die Masse zu einem cremigen Brei verarbeitet wird. Falls die Sauce etwas zu dünn wird, kann man mit den Weißbrot-Brösel nachdicken. Vor dem Servieren noch etwa ein bis zwei Stunden ruhig stellen.

Rezept & Foto: Jochen Walter

Die Tajine – ein Alleskönner

Der aus Marokko stammende, handgefertigte Lehmtopf eignet sich zum Kochen, Braten, Schmoren und Backen auf dem Herd, im Backofen oder auf offenem Feuer.

Besonders Gemüse lässt sich hervorragend und schonend in der Tajine zubereiten. Neben seiner Farbe behält es Biss und Eigengeschmack, auch wenn mehrere Sorten gleichzeitig gegart werden. Wer gern mal einen Hauch von Exotik mag, kann spezielle Gewürzmischungen wie z.B. Harissa verwenden und weitgehend auf Salz verzichten. Das Gemüse wird dadurch sehr bekömmlich und schmackhaft. Aber auch traditionelle Fleischgerichte wie Schweine- oder Rinderbraten werden in dem hubschen Topf besonders saftig und zart. Der Topf birgt die Vorteile des besser bekannten Römertopfs, ist diesem aber in Handhabung, Robustheit und Verwendbarkeit weit überlegen.

Egal ob auf einem Ceranfeld, Gasherd oder über dem offenen Feuer, der Topf macht beinahe alles mit. In der Pflege ist er super einfach, ein Scheuerschwamm und heißes Wasser ist alles, was man braucht. je

Hinweis:
Mehr zum Thema Tajine-Kochkunst auf Seite 86

Lamm-Tajine mit Pflaumen und gerösteten Mandeln

Zutaten:

100 g getrocknete Pflaumen
500–700 g Lammfleisch (siehe Tipp)
3 Tomaten
2–3 Zwiebeln
2–3 Knoblauchzehen
2–3 EL Olivenöl
3 EL gehackte Petersilie
1 EL gehacktes Koriandergrün
½ TL Harissa
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
½ TL Pfeffer
½ TL Salz
1 Zimtstange
100 g gehobelte Mandeln
1 TL Honig
1 TL Sesam

Rezept & Foto: Jochen Walter

Zubereitung:

Die Pflaumen für 1 Std. in kaltes Wasser legen und dann klein würfeln. Die Tajine mindestens 10 Min. wässern. Inzwischen das Fleisch in große Stücke schneiden. Die Tomaten kleinschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Fleisch in der Tajine bei starker Hitze in Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Petersilie, Koriandergrün und Pflaumen mit allen Gewürze dazugeben und unterrühren.

Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und das Fleisch bei mittlerer Hitze etwa 90 Min. garen. Falls nötig, ein wenig Wasser dazugießen und unterrühren.

Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit die gehobelten Mandeln kurz in einer kleinen Pfanne ohne Fett bräunen und zusammen mit dem Honig unter das Fleisch rühren. Zum Servieren den Sesam darüberstreuen. Dazu passen Brot oder Bratkartoffeln mit Salat.

Tipp: Probieren Sie diese Tajine auch einmal mit Rindfleisch anstelle von Lamm.