Nr. 2
MI 4.1.2017 / DEUTSCHLAND 3,20 €
ÖSTERREICH 3,40 €

Brigitte

Dossier
Erinnerungen: Wie sie uns prägen, helfen – und täuschen

Mode
DAS KOMMT, DAS BLEIBT

Report
Gibt es ein Comeback der Hausfrau?

Blond oder braun
So finden Sie den richtigen Haar-Ton

Traumziel Koh Samui
Urlaub für die Seele

35 % RABATT AUF EINE FITNESS-UHR VON GARMIN:
Vorteil nur für BRIGITTE-Leserinnen.
Wenn die BRIGITTE-Exklusiv-Karte hier fehlt:
Alle wichtigen Infos bekommen
Sie auch auf Seite 95

DIE NEUE BRIGITTE-DIÄT

Abnehmen 2017: Wie Sie Ihren Körper in den SCHLANKMODUS schalten

WIR SAGEN NUR: TAJINE

Denn so heißt nicht nur der traditionelle marrokanische Topf, sondern auch das **Aroma-Highlight,** das darin geschmort wird

REZEPTE & PRODUKTION MARION SWOBODA
FOTOS THOMAS NECKERMANN **STYLING** MARIA GROSSMANN

LAMM-TAJINE MIT AUBERGINEN & TOMATEN

Bevor alles für zwei Stunden in den Ofen geht, badet sich das Fleisch mindestens eine Nacht lang in der Buttermilch-Thymian-Zitrone-Knoblauch-Marinade schön mürbe

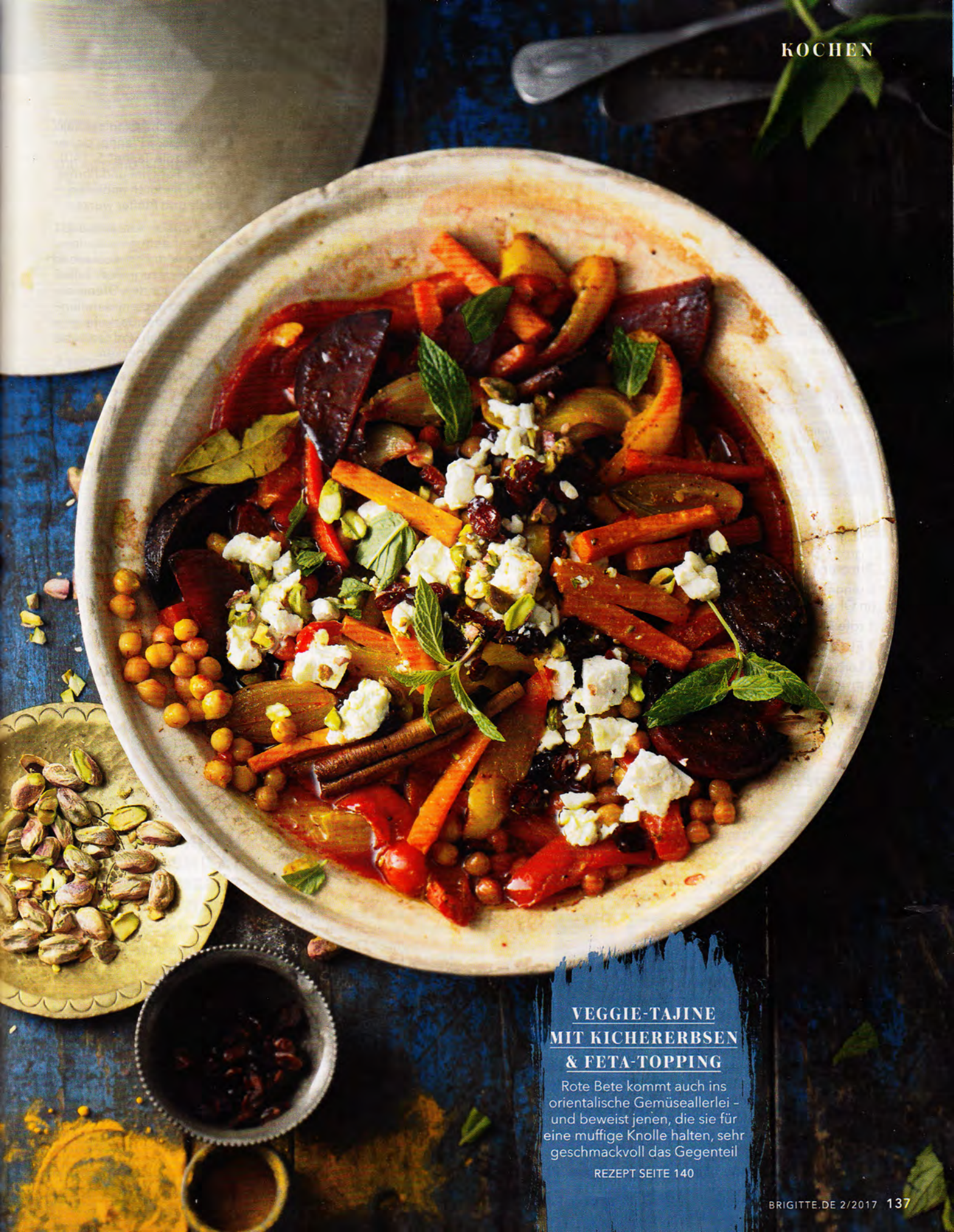
REZEPT SEITE 138

Statt einer Tajine können Sie auch einen Römertopf oder Bräter mit Deckel nehmen **Mehr erfahren** Sie in unserer Tajine-Kunde auf Seite 140

FISCH-TAJINE MIT LINSEN & KOKOSMILCH

Für den geschmacklich herrlich vielschichtigen Eintopf verwenden wir Berglinsen: Die sind eher festkochend, bleiben also gut in Form, und ihre süßlich-würzige Note fügt sich harmonisch ins köstliche Ganze

REZEPT SEITE 138



VEGGIE-TAJINE MIT KICHERERBSEN & FETA-TOPPING

Rote Bete kommt auch ins orientalische Gemüseallerlei – und beweist jenen, die sie für eine muffige Knolle halten, sehr geschmackvoll das Gegenteil

REZEPT SEITE 140

HÄHNCHEN-TAJINE MIT SÜSSKARTOFFELN & INGWER

Damit die Hähnchenhaut so appetitlich wird, beschneien wir die Keulen erst mal rundrum mit Mehl, braten sie dann in heißem Öl goldbraun an, und kurz vor Ende der Schmorzeit kommt der Deckel runter und dadurch der Knusper ran

REZEPT SEITE 138

Foto Seite 134

LAMM-TAJINE MIT AUBERGINEN & TOMATEN

6 Portionen

FLEISCH

1,2 kg Lammschulter ausgelöst (ohne Knochen, gern Bio)

4 Knoblauchzehen

1 Bund Thymian, 1 Bio-Zitrone

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

500 ml Buttermilch

500 g Auberginen

1 große Dose geschälte Tomaten (850 ml Einwaage)

5 eingelegte Sardellen (in Öl oder Salz)

1 rote Peperoni/Pfefferschote

3 EL Olivenöl

1 Lorbeerblatt

2 EL Kapern (aus dem Glas)

80 g entsteinte große grüne Oliven

1 TL brauner Zucker

1 FÜR DAS FLEISCH Lamm 3–4 cm groß würfeln. Knoblauch andrücken und die Schale entfernen. Thymian abspülen und trocknen. Zitrone heiß abspülen, mit einem Sparschäler ein 10 cm langes Schalenstück abschälen.

2 Je die Hälfte vom Knoblauch, Thymian und Zitronenschale, etwas Salz, Pfeffer und das Lamm mischen. Buttermilch darübergießen, mischen und abgedeckt mindestens über Nacht (oder 2–3 Tage) im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Fleisch etwa 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Dann aus der Marinade nehmen und trocken tupfen (Marinade nicht weiter verwenden).

4 Auberginen putzen, abspülen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Tomaten in ein Sieb gießen, den Sud dabei auffangen. Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden. Sardellen abspülen und fein hacken. Pfefferschote längs halbieren, entkernen, abspülen und grob würfeln.

5 Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.

6 1 EL Öl in der Tajine (oder Pfanne; siehe Infos „Veggie-Tajine", S. 140) bei mittlerer Hitze erhitzen. Fleisch in 3 Portionen mit je 1 EL Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginenwürfel, Tomaten mit dem Sud, Sardellen, Pfefferschote, restlichen Thymian und Knoblauch, Lorbeer, 200 ml Wasser, Kapern und 1 EL Kapernsud aus dem Glas dazugeben.

7 Tajine schließen, auf den Ofenrost stellen und in die untere Einschubleiste des Backofens schieben. Fleisch und Gemüse darin etwa 2 Stunden schmoren.

8 Die Oliven nach etwa 1½ Stunden zufügen, zu Ende schmoren. Aus dem Ofen nehmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

OHNE WARTEZEIT FERTIG IN 2 Stunden 40 Minuten
PRO PORTION ca. 380 kcal, E 40 g, F 22 g, KH 5 g
DAZU Bulgur mit getrockneten Tomaten. Dafür etwa 250 g Bulgur nach Packungsanweisung quellen lassen. Etwa 50–75 g getrocknete Tomaten (in Öl) trocken tupfen und fein hacken. Blättchen von 3–5 Thymianstängeln abstreifen. Bulgur mit einer Gabel auflockern, 2–3 EL Olivenöl, gehackte Tomaten und Thymian unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Foto Seite 135

FISCH-TAJINE MIT LINSEN & KOKOSMILCH

4 Portionen

100 g Berglinsen

Salz, frisch gem. Pfeffer

2 EL geröstetes Sesamöl

700 g weißes Fischfilet, z. B. norwegischer „Skrei" (Winterkabeljau) oder Kabeljau (aus nachhaltigem Fischfang; z. B. mit MSC-Siegel)

2 Knoblauchzehen

1–2 kleine rote Chilischoten

1 Limette

2 grüne Kardamom-Kapseln

2 TL Kreuzkümmelsaat (Cumin)

2 TL Edelsüß-Paprikapulver

1 EL Tomatenmark

3 EL Sonnenblumenöl

400 g Kirschtomaten

400 g Fenchelknollen (mit Grün)

200 g Porree

400 ml Kokosmilch (Dose)

200 ml Gemüse- oder Fischfond

1 Den Backofen auf 160 Grad, Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2 erhitzen.

2 Linsen in kochendem Wasser nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, kalt abspülen, mit Salz, Pfeffer und 1 EL Sesamöl würzen. Fisch abspülen, trocken tupfen, in etwa 4 cm breite Stücke schneiden.

3 Knoblauch schälen und grob hacken. Chilischoten, putzen, abspülen und grob hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Limette heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Kardamom-Kapseln aufbrechen und die Körnchen herauslösen.

4 Knoblauch, Chili, Limettenschale, ausgelösten Kardamom, Kreuzkümmel, Paprikapulver und 1 TL Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Tomatenmark und 2 EL Sonnenblumenöl zufügen und alles zu einer Paste verrühren. Fischstücke mit der Paste bestreichen und beiseitestellen.

5 Kirschtomaten abspülen und den Stielansatz herausschneiden. Fenchel putzen, abspülen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden, das Fenchelgrün aufheben. Porree putzen, abspülen und in etwa 1 cm breite Ringe schneiden.

6 Das restliche Öl in der Tajine (oder einer Pfanne; siehe Infos „Veggie-Tajine", S. 140) erhitzen. Fenchel und Porree darin 10 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Fischstücke, Tomaten und Linsen auf dem gebratenen Gemüse verteilen. Kokosmilch und Fond dazugießen. Tajine schließen, auf den Ofenrost stellen und in die untere Einschubleiste des Backofens schieben. Fisch und Gemüse etwa 1 Stunde backen.

8 Fenchelgrün abspülen, trocken tupfen und grob hacken. Tajine aus dem Ofen nehmen, Fisch und Linsengemüse mit Limettensaft und dem restlichen Sesamöl beträufeln. Fenchelgrün darüberstreuen und servieren.

FERTIG IN 1 Stunde 40 Minuten
PRO PORTION ca. 445 kcal, E 42 g, F 18 g, KH 27 g
DAZU Basmati-Reis

Tipp Statt Fenchelgrün passen auch 3–4 Stängel Dill.

Foto Seite 136

HÄHNCHEN-TAJINE MIT SÜSSKARTOFFELN & INGWER

4 Portionen

200 g Schalotten

2 Knoblauchzehen

500 g Süßkartoffeln

40 g Ingwerknolle

4 Hähnchen-Ober- und Unterkeulen (etwa 1 kg; am besten Bio)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Mehl

3 EL Sonnenblumenöl

4 EL Sojasoße

4 EL Reisessig oder milder

Foto Seite 137

VEGGIE-TAJINE MIT KICHERERBSEN & FETA-TOPPING

4 Portionen • vegetarisch

150 g Schalotten

2 Knoblauchzehen

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten

250 g Möhren

je 1 TL Korianderkörner, Kreuzkümmelsaat , gem. Kurkuma und schwarze Pfefferkörner

Salz

500 g Rote Bete

3 EL Ghee oder Butterschmalz

1 Bio-Orange

2 Lorbeerblätter

1 Zimtstange

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)

1 Döschen Safranfäden (0,1 g)

TOPPING

100 g geröstete und gesalzene Pistazien (mit Schale)

200 g Feta-Käse

1–2 EL getr. Cranberrys

5 Stiele Minze

2 EL Olivenöl

1 Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.

2 Schalotten abziehen und längs halbieren. Knoblauch andrücken und die Schale entfernen. Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, halbieren, entkernen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Möhren schälen, in 4 cm lange Stifte schneiden.

3 Koriander und Kreuzkümmel in der Tajine oder Pfanne (siehe Infos) auf dem Herd bei mittlerer Hitze erhitzen, bis die Gewürze zu duften beginnen. Herausnehmen, mit Kurkuma und Pfefferkörnern im Mörser fein zerstoßen.

4 Vorbereitetes Gemüse, Gewürzmischung und 1–2 TL Salz mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Rote Bete schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten) und in 3 cm dicke Spalten schneiden.

5 Ghee in der Tajine oder in einer Pfanne (siehe Infos) bei mittlerer Hitze erhitzen. Das marinierte Gemüse (nicht die Rote Bete) darin etwa 4 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Rote-Bete-Spalten vorsichtig und nur kurz unterheben (damit nicht alles gleich rot gefärbt ist).

6 Orange heiß abspülen, mit einem Sparschäler ein 10 cm langes Schalenstück abschälen. Orangensaft auspressen. Orangenschale und -saft, Lorbeer und Zimtstange dazugeben. Tajine schließen, auf den Ofenrost stellen und in die untere Einschubleiste des Backofens schieben. Gemüse etwa 1 Stunde schmoren.

7 Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Safranfäden im Mörser grob zerstoßen und mit 2 EL warmem Wasser mischen. Die Kichererbsen und das Safranwasser für die letzten 10 Minuten unter das Gemüse mischen und mitschmoren lassen.

8 FÜR DAS TOPPING Pistazien schälen und eventuell grob hacken. Käse grob zerbröseln, Cranberrys und Pistazien unterheben. Minze abspülen, trocknen, die Blättchen grob von den Stielen zupfen.

9 Tajine aus dem Ofen nehmen, Öl darüberträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topping und Minze darüberstreuen und servieren.

FERTIG IN 1 Stunde 40 Minuten
PRO PORTION ca. 550 kcal, E 21 g, F 35 g, KH 38 g
DAZU Fladenbrot oder Quinoa

Infos • Tajinen gibt es aus unterschiedlichen Materialien. Sind sie aus emaillierter Keramik oder Gusseisen, kann auf dem Herd angebraten werden, in unglasierten nicht (siehe auch Kasten unten bzw. jeweilige Gebrauchsanweisung). Fleisch, Gewürze oder Gemüse also evtl. erst in der Pfanne anbraten und zum Schmoren in die Tajine umfüllen. • Safran ist typisch für die nordafrikanische Küche. Wer ihn nicht mag, kann ihn auch weglassen.

KLEINE TAJINE-KUNDE

WAS KANN SIE?

Die Tajine, Erfindung nordafrikanischer Nomaden, ist eine Art **Kreuzung aus Schmortopf und Dampfgarer,** die im Ofen ebenso gut wie auf offenem Feuer funktioniert – und (je nach Machart) auch auf der Herdplatte, dem Gasgrill ... Typisch Tajine: der konische Deckel. Er sorgt dafür, dass der Dampf zirkulieren kann: aufsteigen, kondensieren und dann zurück aufs Essen laufen. Zudem speichert die Tajine Hitze gut und verteilt sie gleichmäßig weiter. Alles in allem ist sie also so konstruiert, dass Fleisch, Geflügel, Fisch und auch Obst langsam im eigenen Saft schmoren können, ohne zu zerkochen, was Aromen und Nährstoffen guttut. Nicht zu vergessen: Dank ihres Wärmespeichertalents und hübschen Zipfelmützen-Looks eignet sie sich auch prima zum Servieren.

WELCHE IST DIE „RICHTIGE"?

Kommt drauf an, wie viel Sie ausgeben und auf welcher Kochstelle Sie hauptsächlich arbeiten möchten. Für Herdplatten etwa brauchen Sie eine mit ebenem und glattem Boden – vor dem Kauf unbedingt die Herstellerangaben durchlesen.

• **Traditionelle Ton-Tajinen** sind unglasiert – und günstiger. Bevor man sie das erste Mal benutzt, muss man sie für einige Stunden in Wasser legen und danach Öl, Wasser und Gemüse darin einkochen lassen, wodurch eine Art Antihaft-Beschichtung entsteht. Nie mit Spülmittel reinigen! (Z. B. von Ali Baba, ab ca. 40 Euro, www.tajine.de).

• **Moderne emaillierte Tajinen** haben gegenüber dem Klassiker viele Vorteile: Sie sind leicht zu reinigen, geschmacksneutral und meist für alle Kochstellen geeignet. Sehr gut gefallen uns Modelle aus emaillierter Keramik (z. B. von Emile Henry, ab ca. 70 Euro, www.emile-henry.eu) oder emailliertem Gusseisen (z. B. von Le Creuset, ab ca. 179 Euro, www.lecreuset.de).

• **Welche Größe?** Wir finden die Größeren besser (z. B. 32 cm, 3,5 l) – darin hat das Aroma mehr Platz zur Entfaltung. B