

# TAJINE

SD PRODUCTS

... eine Idee besser

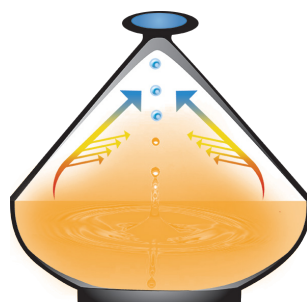
REZEPT-  
VORSCHLÄGE  
UND  
VERWENDUNG

## Verwendung der Tajine:

Für Schmorgerichte stellt man in Nordafrika die Tajine klassischerweise auf ein Holzkohlefeuer. Unsere Tajine wird vorwiegend auf dem Herd verwendet.

Auch im Backofen kann die Tajine verwendet werden, dann ähnelt der Garprozess dem im Römertopf. Alle gängigen Schmorgerichte können in einer Tajine zubereitet werden. Achtung in der Tajine ist nur sehr wenig Flüssigkeit nötig!

Es werden in der nordafrikanischen Küche sowohl deftige Gerichte mit Fleisch und Fisch als auch Süßspeisen mit der Tajine zubereitet. Zum Servieren wird die Tajine auf den Tisch gestellt, und die Gäste bedienen sich direkt aus dem Topf.



## Rindfleisch - Tajine mit geschmortem Gemüse und Minz-Dip

### Zutaten:

Anzahl der Portionen: 4

1,2 kg Rindfleisch  
(Unter- oder Oberschale)  
2 TI Kreuzkümmel (gemahlen)  
2 TI Koriander (gemahlen)  
1 TI Piment (gemahlen)  
1 TI Zimt (gemahlen)  
1 TI Kurkuma (gemahlen)  
2 TI Cayennepfeffer (gemahlen)  
50 g Mandelstifte  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer  
2 Möhren  
100 g Aprikosen (getrocknet)  
300 g Rosenkohl  
3 El Olivenöl  
400 ml Gemüsebrühe  
800 g stückige Tomaten (Dose)  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)  
0,5 Bio-Zitrone  
4 Stängel Minze  
400 g griechischer Joghurt  
1 Prise Zucker  
2 Frühlingszwiebeln

Außerdem: Tajine-Topf

Arbeitszeiten:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Ziehzeit ca. 60 Min.

Garzeit ca. 90 Min.

### Zubereitung:

1. Fleisch von Sehnen und Fett befreien und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Gewürze vermengen und Fleischstücke damit einreiben, ca. 60 Min. ziehen lassen.
2. Mandelstifte ohne Fett goldgelb rösten, beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, alles fein würfeln. Möhren schälen, mit getrockneten Aprikosen würfeln. Rosenkohl waschen, putzen, halbieren.
3. Fleischstücke in Öl bei hoher Hitze rundum anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer zugeben, kurz mitbraten. Heiße Gemüsebrühe angießen. Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer würzen und mit Deckel bei geringer Hitze ca. 90 Min. schmoren. Nach ca. 45 Min. Möhren, Rosenkohl, Aprikosen zufügen und weitergaren.
4. Rindfleisch-Tajine mit geschmortem Gemüse und Minz-Dip Für den Dip Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, grob hacken. Alles mit Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Röllchen schneiden, mit den Mandelstiften auf der Tajine anrichten und mit Minz-Dip servieren.



---

## Lamm - Tajine mit Erbsen

Zutaten:

Anzahl der Portionen: 4

1 kg Lammschulter

(mit Knochen; gleich vom Metzger in 10 cm große Stücke hacken lassen)

2 TL Ras-el-hanout Gewürz  
2 TL gemahlene Kurkuma  
je 1 TL Zimt- und Ingwerpulver  
3 TL Zucker  
Salz  
2 Zwiebeln  
1/2 Döschen Safranfäden (0,1 g)  
4 EL Olivenöl oder 1 EL Smen  
4 Quitten (600-700 g)  
1/2 Döschen Safranfäden (0,1 g)  
2 EL Olivenöl  
je 1/2 TL Ras-el-hanout,  
Zimt- und Ingwerpulver  
1 EL Zucker

Zubereitung:

1. Für das Fleisch Lammstücke mit einem feuchten Tuch abreiben, so entfernt man Splitter von den Knochen am besten. Alle Gewürze mit Zucker und 2 TL Salz mischen und das Fleisch damit einreiben.
2. Die Zwiebeln schälen und auf der Rohkostreibe fein reiben. Den Safran zerkrümeln und in 1/4 l lauwarmem Wasser einweichen, bis das Wasser gelb wird.
3. Das Lamm mit den Zwiebeln, dem Öl oder Smen und dem Safranwasser in die Tajine oder in einen Topf geben und heiß werden lassen. Den Deckel drauf und das Lamm bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde schmoren lassen, bis es so weich ist, dass es fast von den Knochen abfällt.
4. Nach ungefähr 20 Minuten die Quitten mit einem Tuch abreiben, der Flaum muss weg. Die Quitten vierteln und das Kerngehäuse mit einem stabilen Messer heraus säbeln. Am besten von zwei Seiten her einschneiden und herausbrechen. Die Quittenviertel außen jeweils kreuzweise einritzen. Den Safran zerkrümeln und in etwa 150 ml lauwarmes Wasser rühren.
5. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Quitten darin kurz anbraten. Mit Ras-el-hanout, Zimt, Ingwer und Zucker würzen, das Safranwasser dazuschütten und die Quitten zugedeckt 20-30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen, bis sie weich sind.
6. Das Lamm abschmecken und auf eine Platte oder einen großen Teller füllen. Die Quitten darauf legen und die Tajine rasch servieren.



---

## Gemüse - Tajine mit Erbsen

Zutaten:

Anzahl der Portionen: 4

200 g Pardinalinsen

1 rote und gelbe Paprikaschote

2 Zucchini

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 rote Peperoni

1 Dose(n) (425 ml) gehackte  
Tomaten

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Ras el-Hanout

(marokkanische Gewürzmischung)

Salz

Pfeffer

1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Linsen in 400 ml kochendem Wasser ca. 30 Minuten garen. Paprika putzen, waschen und grob klein schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Peperoni putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den Tomaten mischen. Tomatenmix kräftig mit Kreuzkümmel, Ras el-Hanout und Salz würzen.
3. Zwischendurch den Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller). Linsen in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Gemüse, Linsen und Tomaten mischen. In eine Tajine geben. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken. Tajine aus dem Ofen nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Joghurt. Nach Belieben noch mit Ras el-Hanout bestreuen.



---

## Hühnchen - Tajine mit Erbsen

Zutaten:

Anzahl der Portionen: 2

1 Zwiebel, rot  
1 Zehe Knoblauch  
0.5 Aubergine, ca. 150 g  
1 Dose Kichererbsen, 400 g  
300 g Hähnchenbrustfilets,  
ohne Haut  
2 Tl Harissa-Pulver,  
  
Gewürzmischung  
80 g Tomaten, kleine  
4 El Olivenöl  
Salz  
1 Chilischote, kleine, getrocknet  
0.5 Tl Kreuzkümmelsaat  
1 Kardamomkapsel  
200 ml Tomaten, passiert  
100 ml Geflügelfond  
2 Stiele Dill  
2 Stiele Minze  
1 El Zitronensaft  
1 Tl Schwarzkümmelsaat

Zubereitung:

Zwiebel achteln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Aubergine 2 cm groß würfeln. Kichererbsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen. Hähnchenbrust in ca. 4 cm große Stücke schneiden, mit Harissa würzen. Tomaten halbieren.

2 El Öl in einer Tajine erhitzen. Hähnchenbruststücke leicht salzen, im Öl rundum anbraten, herausnehmen. Restliches Öl in die Tajine geben. Auberginen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili zugeben, 2-3 Minuten anbraten. Kichererbsen und Hähnchen sowie Tomaten zugeben. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Kardamomkapsel andrücken, zugeben, mit passierten Tomaten und Fond auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen.

Dill und Minze grob von den Stielen zupfen. Tajine vom Herd nehmen, öffnen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Kräutern und Schwarzkümmel bestreut servieren.

