



Rezept auf Seite 50



Rezept auf Seite 52

Rezept auf Seite 62

Die besten Rezepte

TAJINE

vegetarisch

Bassermann

Rezept auf Seite 58



Schonend und einfach garen mit orientalischen Aromen

Tajine ist sowohl der Name dieses wunderschönen Gefäßes als auch der darin zubereiteten aromatischen Schmorgerichte. Ob vegetarisch oder vegan, ob pikant oder süß - ihnen gemeinsam ist das schonende Garen im eigenen Saft bei niedrigen Temperaturen. Das intensiviert den Geschmack und macht diese Gerichte so unglaublich lecker. Auf Fett kann dabei verzichtet werden.

Die besondere Form einer Tajine sorgt dafür, dass der Dampf am kegelförmigen Deckel wieder zu Wasser wird und so das Gargut kontinuierlich und gleichmäßig benetzt. Im Topf werden die Zutaten übereinandergelegt: unten die Lebensmittel mit festerer Struktur, die mehr Hitze brauchen, oben die zarteren Zutaten. Der Deckel sorgt dafür, dass die Hitze konstant bleibt.

Eine traditionelle Tajine ohne Glasur muss vor dem ersten Gebrauch für einige Stunden gewässert (Schale und Deckel) und anschließend mit Öl, etwas Wasser und Gemüse „eingekocht“ werden. So entsteht eine natürliche Beschichtung am Boden, die die Poren der Keramik teilweise verschließt. Lesen Sie vor der ersten Verwendung Ihrer Tajine die Gebrauchsanweisung.

Freuen Sie sich auf neue Aromen, auf leichte, eiweißreiche Gerichte und genießen Sie die kulinarische Welt Nordafrikas.

Inhalt

(V): veganes Gericht

Vorwort 7

Vorspeisen

- Junge Möhren mit Honig und Lavendelblüten 10
- Ei auf Tomaten-Paprika-Sauce 12
- Möhren mit Koriander und Limette (V) 14
- Fein gewürzte Aubergine mit Spiegelei 16
- Kartoffeln mit buntem Gemüse und Datteln (V) 18
- Fenchel mit Tomate und Thymian (V) 20

Hauptgerichte

- Süßkartoffel-Möhren-Tajine mit Couscous (V) 22
- Pilz-Spinat-Tajine mit Feta und Ei 24
- Frühlingsgemüse-Tajine mit Ingwer und Orangensaft (V) 26
- Petersilienwurzel-Auberginen-Paprika-Tajine mit Tomaten 28
- Zucchini-Möhren-Tajine mit Veggiebällchen und Kartoffeln 30
- Artischocken-Zucchini-Tajine mit Bohnen (V) 32
- Rauchige Auberginen-Tajine mit Aprikosen 34
- Orientalische Tajine von gefülltem Gartengemüse (V) 36
- Süßkartoffel-Tajine mit Spinat (V) 38
- Paprika-Sellerie-Tajine mit Honig und Datteln 40
- Wurzelgemüse mit Granatapfelkernen 42
- Orientalische Quinoabällchen mit Frühlingsgemüse (V) 44

- Auberginen-Zucchini-Paprika-Tajine mit Süßkartoffel (V) 46
Marokkanische Kichererbsen-Tomaten-Tajine (V) 48
Fenchel-Kartoffel-Tajine mit Kichererbsen und Pistazien (V) 50
Möhren-Kirschtomaten-Tajine mit Perl Couscous (V) 52
Topinambur-Sellerie-Tajine 53
Kichererbsen-Paprika-Tajine mit Feta 54
Kartoffel-Möhren-Tajine mit Zimt und Mandeln 56
Couscous mit Blumenkohl, Spinat und Minze (V) 58
Möhren-Tomaten-Tajine mit gerösteten Kichererbsen 60

Süße Tajines

- Gewürzäpfel und -birnen mit Orangenblüten-Brioche 62
Orientalische Crème brûlée 64
Erdbeer-Tajine mit Vanilleeis 66
Feigen-Pfirsich-Tajine mit Mandel und Honig 68
Gewürzte Süßkartoffeln mit Sultaninen und Honig 70

- Kleine Gewürzkunde 72
Alphabetisches Rezeptregister 74
Impressum 76

Junge Möhren mit Honig und Lavendelblüten

Vorbereitung: 10 min

Garen: 10 min

Level: einfach

Für 4 Personen

750 g junge Bundmöhren

2 EL Olivenöl

Salz

1 EL Zitronensaft

1 EL flüssiger Honig

½ TL Lavendelblüten + etwas mehr

100 ml Gemüsebrühe

1 Die Möhren waschen, putzen, dabei etwas vom Grün stehen lassen, und schrappen (siehe Tipp) oder sehr dünn schälen. Die Abschnitte z. B. für Gemüsebrühe verwenden.

2 Das Olivenöl in der Tajine erhitzen und die Möhren darin 3 bis 4 Minuten dünsten. Leicht salzen, Zitronensaft, Honig und Lavendelblüten zugeben und kurz mitdünsten.

3 Die Brühe angießen und den Deckel auf die Tajine setzen. Die Möhren etwa 5 Minuten schmoren, anschließend den Deckel abnehmen und offen 1 bis 2 Minuten fertig garen.

4 Zum Servieren in kleinen Portions-Tajines oder Schälchen anrichten und mit ein paar Lavendelblüten bestreuen.

TIPP

Schrappen ist eine alte Methode für harte Gemüsesorten, bei der nur wenig Verlust entsteht. Dabei wird mit schnellen, nach unten ausgeführten Bewegungen mit einem kleinen Küchenmesser die äußere Schicht sparsam abgeschabt.