

REZEPT FÜR TAJINE

- 1. Das Schneiden**
Die Zwiebeln fein würfeln, das Fleisch in große Würfel schneiden. Die getrockneten Aprikosen in kleine Streifen schneiden.

- 2. Das Braten**
Tajine oder einen großen Schmortopf (falls beides nicht vorhanden ist, geht natürlich auch ein normaler Topf) langsam mit etwas Öl erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze anbraten, bis es von allen Seiten goldbraun ist. Dann das Fleisch aus der Tajine nehmen und zur Seite stellen.

- 3. So würz was!**
Bei mittlerer Hitze die Zwiebeln glasig werden lassen, dann das Ras el Hanout, den Kreuzkümmel, den Ingwer, das Paprikapulver und die Zimtstange dazugeben und unter ständigem Rühren anbraten, bis das Aroma die Küche erfüllt (ca. 1 min). Das Fleisch wieder zurückgeben und gut verrühren, bis jedes Fleischstück mit der Gewürzmischung bedeckt ist. Jetzt das Salz hinzugeben.

- 4. Das Köcheln**
Gehackte Tomaten, Rosinen und getrocknete Aprikosen sowie 350 ml Wasser dazugeben und das Ganze kurz zum Kochen bringen. Danach die Hitze runterschalten und bei schwacher Hitze ca. 60 bis 90 Minuten zugedeckt köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

- 5. Das Servieren**
Mit gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen und lauwarm mit Fladenbrot, Reis oder Couscous servieren.

TIPP:

Für die **vegane Variante** können Sie anstelle des Fleisches auch 480g gekochte Kichererbsen nehmen. Dadurch verkürzt sich die Kochzeit auf 30 Minuten.