

Gemüse-Tajine, Marokko

Marokko (für 4 Personen)

Zutaten:

- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Kichererbsen
- Eine Auswahl von Gemüse wie Peperoni, Karotten, Kürbis, Kartoffeln, Aubergine, Zucchini, Broccoli, Blumenkohl, Frühlingszwiebeln, Lauch etc. (total inkl. Kichererbsen min. 1.3kg)
- 2 Peperoncinis
- 1 Daumenspitze grosses Stück Ingwer
- ca. 8 Dörripflaumen (entsteint)
- 1 gut gehäufte Esstabelle Ras el-Hanout Gewürzmischung
- Olivenöl
- 1 grosser Schuss Weisswein
- eine Handvoll frischer Koriander
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- eine Handvoll flache Petersilie

Vorbereitung:

- Die Kichererbsen am Vorabend in genügend viel Wasser einlegen.
- Tomaten rüsten und in Stücke schneiden.
- Ingwer klein schneiden.
- Alles Gemüse in mundgerechte, aber nicht zu kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
- Peperoncinis je nach Schärfewunsch entkernen und klein schneiden.
- Koriander und Petersilie klein schneiden

Zubereitung:

- In einem grossen Topf (z.B. Gusseisen-Bräter) das Öl mit einer Prise Kreuzkümmel stark erhitzen. Original in einer tönernen Tajine.
- Zwiebeln und Knoblauch begeben und mitdünsten bis sie glasig sind.
- Die Ras el-Hanout Gewürzmischung untermischen.
- Tomatenstücke und Ingwer begeben und mitkochen, bis sie etwas zerfallen sind (ca. 3 Minuten).
- Die Kichererbsen untermischen.
- Das Gemüse begeben und etwas mitdünsten (ca. 3 Minuten). Das Gemüse zerfällt volumenmässig stark während es kochens. Salzen und pfeffern.
- Dann mit einem Schuss Weisswein ablöschen und ein paar cm Wasser begeben, so dass das Gemüse gegart wird. Ebenso die Dörripflaumen begeben.
- Zugedeckt ca. 30 Minuten sanft garen, bis alles weich ist. Zwischendurch umrühren.

- Kurz vor Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Koriander untermischen.
- Mit Petersilie dekorieren.

Tipp:

- Mit Couscous, Fladenbrot oder Reis servieren.

