

Gemüse-Tajine

1 KL	1 EL Olivenöl	erwärmen
½ kleine ½ evtl. wenig	1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen evtl. wenig frischer Ingwer	fein schneiden, zugeben
150 g	600 g Gemüse, z.B. Kürbis, Zucchini, Auberginen, Peperoni	vorbereiten, in gleichmässige Stücke schneiden, beifügen Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter Rühren dämpfen
100 g	400 g gehackte Pelati	zugeben
wenig wenig 1 Msp 1 Msp 1 Msp 1 kleiner 1	1 KL Salz 1 KL Paprika ½ KL Zimt 1 Briefchen Safran wenig Cayennepfeffer 2 Thymianzweige 4 Lorbeerblätter	würzen Auf kleiner Stufe zugedeckt dämpfen Dämpfzeit 15–20 Min.
ca. 80 g	1 Dose Kichererbsen, ca. 300 g	abtropfen, daruntermischen In den letzten 5 Min. mitkochen
wenig	wenig Harissasauce	abschmecken Thymianzweige und Lorbeerblätter vor dem Anrichten herausnehmen

Tipp

- Andere Gemüse, z.B. Bohnen, Kohlrabi oder Krautstiele, verwenden
- 300 g Pouletbrustwürfel mitkochen
- 50 g Sultaninen mit den Kichererbsen zugeben
- Couscous (S. 235) dazuservieren
- Tajine nennt sich der marokkanische Tontopf, wie auch die darin zubereiteten Gerichte