

**KOCHEN. Das Festtagsrezept der Gärtnerin und Köchin Barbara Erath: ein Gemüsetopf mit exotischer Note. Schlemmen ohne Reue. Viel Spass beim Kochen und – beseelten Appetit!**

# Das Rezept der «beseelten Köchin»

## › Gemüse-Zaubertopf

inspiriert von der marokkanischen *Tajine*-Küche, für 4 bis 6 Personen

### Zutaten

250 g Karotten (vorzugsweise gelbe)  
250 g Petersilienwurzeln oder Pastinaken  
300 g Kürbis  
1 Quitte  
1 Birne  
1 Fenchel  
ein paar Palmkohlblätter  
200 g Marroni geschält (evtl. tiefgekühlt)  
3 EL gekochte Kichererbsen (kann man auch weglassen)  
100–200 g getrocknete Feigen oder Aprikosen  
2–3 Schalotten  
1 roter Peperoncino  
Thymian- oder Rosmarinzwige  
Safranpulver und/oder -fäden  
Zitronenschale oder, wenn vorhanden, eingelegte Zitronen (Saft und Öl davon)  
ca. 3 dl Bouillon, etwas Zitronensaft, Petersilie

### Mise en place

Gemüse waschen  
Petersilienwurzeln und Karotten schälen, in grobe Schnitze schneiden  
Kürbis schälen und in grosse Stücke schneiden  
Quitte schälen, Gehäuse entfernen, in Schnitze schneiden  
Birne vierteln, Gehäuse entfernen, Schnitze quer halbieren  
Fenchel längs halbieren, dann quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden  
grosse Palmkohlblätter in breite Streifen schneiden, kleine ganz lassen  
Kichererbsen mit Wasser abspülen  
Feigen: Das harte Stielstück wegschneiden, in 1 cm breite Streifen schneiden  
Peperoncino in feine Scheibchen schneiden, auf Schärfe testen  
Zitronenschale mit Messer von der Zitrone schneiden und in Streifen schneiden, Zitronensaft auspressen. Oder eingelegte Zitronen in grobe Stücke schneiden  
Schalotten in Streifen schneiden  
Petersilie hacken

### Zubereitung

Geeignet ist eine tiefe Bratpfanne oder ein Topf mit starkem Boden und möglichst grossem Durchmesser.  
Olivenöl erhitzen und Schalotten, Peperoncino-Scheibchen und Zitronenschale darin dünsten. Auf sanftes Dünsten achten, die Zutaten sollen nicht braun werden. Bei Bedarf Pfanne kurz vom Feuer nehmen oder etwas Olivenöl nachträufeln  
Wenn alles schön angedünstet ist, Zitronensaft, Safran und Kräuter dazugeben  
Das Ganze mit der Bouillon ablöschen; abschmecken, es soll eine ausgewogene Säure haben und darf recht salzig sein  
Dann die übrigen Zutaten in der Reihenfolge der Garzeit übereinanderschichten. Geniessen Sie die Schönheit der Farben und die Vielfalt – erst dann kommt der Deckel drauf. Diesen während der Garzeit möglichst wenig öffnen  
Auf kleiner Flamme 20–30 Min. garen  
Nach 15 Min. prüfen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist, allenfalls nachgiessen  
Vor dem Anrichten die Tajine gut und sorgfältig mischen  
Zum Schluss grosszügig Petersilie über das Gericht streuen

### Variationen

Alles ausprobieren, was Ihnen schmeckt!  
Sommerhalbjahr: Peperoni, Tomatenschnitze oder Cherry-Tomaten, Auberginen, Zucchini etc.  
Winterhalbjahr: Süsskartoffeln, Kartoffeln, Wirsing (Wirz), Palmkohl in breiten Streifen, Äpfel etc.

Pro Person mit 300–400 g Gemüse rechnen.

Die Tajine lässt sich bestens aufwärmen.

Dazu passen Bulgur, Couscous oder Reis und ein Minzen- oder Korianderjoghurt.



«Beiträge»-Köchin des Jahres: Barbara Erath.

Cuisinière «Contributions» de cette année: Barbara Erath.

(Bild/Photo: Muriel Kunz)

**CUISINE.** Voici la recette pour les fêtes de la jardinière et cuisinière Barbara Erath: potée de légumes avec une touche exotique. À savourer sans remords. Bonne cuisine et bon appétit animé!

## La recette de la «cuisinière animée»

### › **Miracle mijoté, la potée de légumes**

S'inspirant de la cuisine marocaine (*tajine*), pour 4 à 6 personnes

#### *Ingrédients*

250 g de carottes (de préférence jaunes)

250 g de racines de persil ou de panais

300 g de courge

1 coing

1 poire

1 fenouil

Quelques feuilles de chou palmier

200 g de marrons pelés

(évtl. surgelés)

3 cs de pois chiches cuits

(dont on peut se passer)

100 à 200 g de figues sèches ou

d'abricots secs

2 à 3 échalotes

1 piment rouge

Brins de thym ou de romarin

Safran en poudre et/ou en filaments

Écorce de citron ou, si disponible, citrons confits (seulement le jus et l'huile)

Env. 3 dl de bouillon, un peu de jus de citron et de persil

#### *Mise en place*

Laver les légumes

Éplucher les racines de persil et les carottes, détailler grossièrement

Éplucher la courge et découper sa chair en grands morceaux

Éplucher le coing, enlever son trognon, couper le coing en tranches

Partager la poire en quatre, enlever son trognon, partager les quartiers de poire en deux dans le sens transversal

Fendre le fenouil en deux dans le sens de la longueur, puis découper en diagonale en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur

Couper les larges feuilles du chou palmier en larges lanières, ne pas couper les petites

Rincer à l'eau les pois chiches

Figues: couper l'extrémité dure du fruit sec, le tailler en lanières de 1 cm de large

Couper le piment en rondelles, tester son acreté

Retirer l'écorce du citron avec un cou-

teau et la découper en lamelles, presser le citron pour en extraire le jus. Ou couper les citrons confits en morceaux grossiers

Couper les échalotes en lanières

Hacher le persil

#### *Préparation*

S'y prête une poêle à frire profonde ou une casserole avec un fond solide du plus large diamètre possible.

Faire chauffer l'huile d'olive et y faire étuver les échalotes, les rondelles de piment et l'écorce de citron. Veiller à une cuisson douce, les ingrédients ne devraient pas brunir. Au besoin, retirer brièvement la poêle du feu ou verser quelques gouttes d'huile d'olive

Si tout est bien étuvé, ajouter le jus de citron, le safran et les herbes aromatiques. Mouiller le tout avec du bouillon; assaisonner, il doit avoir une acidité équilibrée et peut être assez salé

Puis faire sauter le reste des aliments à la poêle dans l'ordre de cuisson (du plus long au plus court). Saisissez la beauté des couleurs et la diversité – ce n'est qu'alors que le couvercle est posé. Ôter

celui-ci aussi peu souvent que possible durant la cuisson

Laisser cuire à feu doux 20 à 30 min.

Vérifier après 15 min. s'il y a encore assez de liquide, sinon en rajouter. Juste avant de servir, mélanger soigneusement le tajine

Parsemer le mets de beaucoup de persil en toute fin de préparation

#### *Variations*

Essayer tout ce que vous aimez manger!

Semestre d'été: poivrons, quartiers de tomate ou tomates cerises, aubergines, courgettes etc.

Semestre d'hiver: patates douces, pommes de terre, chou frisé (chou de Savoie), chou palmier coupé en larges lanières, pommes etc.

Compter par personne entre 300 à 400 g de légumes.

Le tajine se laisse parfaitement réchauffer.

Se marie avec le boulgour, le couscous ou le riz et un yoghourt à la menthe ou à la coriandre.



Miracle mijoté, la potée de légumes à la marocaine.

Gemüse-Zaubertopf à la marocaine.

(Bild/Photo: Barbara Erath)