

Gemüsetajine (4-6 Personen)

Zutaten

200g Karotten (gelbe)
200g Petersilienwurzeln
250g Kürbis
1 Quitte
1 Apfel
1 Fenchel
Kichererbsen oder grüne Bohnen oder Sojabohnen
100-200g getrocknete Feigen oder Aprikosen
1 grosse oder 2-3 kleine Schalotten, je nach Saison Frühlingszwiebeln
1-2 kleine Knoblauchzehen
1 roter Peperoncini
Safranpulver und Fäden
Zitronenschale oder wenn vorhanden eingelegte Zitronen (Saft und Öl davon)
Ca. 3dl Bouillon, etwas Zitronensaft, Petersilie

Mise en place

- Gemüse waschen
- Petersilienwurzel und Karotten schälen, in mundgrosse Spalten schneiden
- Kürbis schälen und in grosse flache Stücke schneiden
- Quitte schälen, Gehäuse entfernen und in Schnitze schneiden
- Apfel vierteln, Gehäuse entfernen und in Schnitze schneiden
- Fenchel in der Breite längs halbieren und dann quer in ca. 0.5cm Scheiben schneiden
- Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen (Bohnen blanchieren oder aus TK, Sojabohnen aus TK)
- bei den Feigen das harte Stielstück wegschneiden und danach in 1-2cm Streifen schneiden, frische Feigen vierteln
- Peperoncini in feine Scheiben schneiden, auf Schärfe testen
- Zitronenschale mit Messer von der Zitrone runterschneiden und in Streifen schneiden, eingelegte Zitronen in grobe Stücke schneiden
- Schalotten ebenfalls in Streifen schneiden
- Knoblauch schälen und zerkleinern
- Safranfäden in kleinem Gefäss (zb. Espressotasse) mit kochend Wasser übergiessen
- 3dl Bouillon aufgiessen
- Petersilie hacken

Zubereitung

Für die Zubereitung eignet sich eine tiefe Bratpfanne oder ein Topf mit gutem Boden und möglichst grossem Durchmesser.

- Olivenöl erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Peperoncini und Zitronenschale darin dünsten. Dabei darauf achten, dass das Dünsten sanft ist und die Zutaten nicht braun werden, bei Bedarf einfach Pfanne kurz vom Feuer nehmen oder noch etwas Olivenöl dazugeben. Wenn alles schön angedünstet ist, löschen wir das Ganze mit Gemüsebouillon ab, geben den Safran und den Thymian dazu
- Dann schichten wir die ganzen Zutaten in der Reihenfolge der Garzeit übereinander, geniessen dabei die Schönheit der Farben und die Vielfalt! und erst dann den Deckel drauf. Diesen während der Garzeit möglichst nicht öffnen.

- Auf kleiner Flamme ca. 20-30min garen lassen
- Nach 15min mal prüfen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist, sonst nachgeben
- Vor dem Anrichten das Tajine einmal gut und sorgfältig untereinander machen
- Ganz zum Schluss grosszügig frische gehackte Petersilie über das Gericht streuen und abschmecken!

Variationen

Alles ausprobieren, was Spass macht!

mit Erbsen: eine Handvoll Erbsen (TK) kurz vor Schluss begeben

mit frischen Orangenschnitzen: Bio-Orange waschen, halbieren, Tranchen schneiden und zum Schluss darunterziehen

Weitere geeignete Gemüse

Sommerhalbjahr: Peperoni in breiten Streifen, Tomatenschnitze oder Cherrytomätli, Auberginen, Zucchini

Winterhalbjahr: Süsskartoffeln, Kartoffeln, Wirsing in breiten Streifen, Birnenschnitze etc. Und natürlich eignet sich im Winter der Ingwer optimal, um dem Gericht noch mehr wärmende Eigenschaften zu verleihen.

Pro Person rechnen wir 300-400g Gemüse, das Tajine lässt sich bestens aufwärmen.