



VEGGIE TAJINE

6 Portionen – 30 Min – ca 2 h Gesamtzeit

Mit freundlicher Unterstützung von Farm to Table Marrakesch hier das Rezept für die Vegetarische Tajin, oder auch „Berber Tajine“ genannt.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Tomaten, Karotten, Zucchini und Kartoffel waschen und ggf Schälen
2. Karotten, Zucchini und Kartoffeln in eine Schüssel geben, Salz, Ingwer, Pfeffer und optional Safranfäden hinzufügen und alles durchschütteln.
3. Die Hälfte des Öls in die Tajin-Basis oder in eine Bratpfanne (die einen hohen Deckel hat). Die Zwiebeln hineingeben und mit den Tomaten bedecken.
4. Die übrigen Gemüsesorten pyramidenförmig auf den Tomaten anordnen: erst Karotten, dann Kartoffeln, dann Zucchini.
5. Optional Oliven hinzufügen. Das übrige Öl über die Gemüse-Pyramide träufeln.
6. Die Gewürz-Reste mit etwas Wasser aus der Schüssel spülen, auffangen und dieses Wasser zu der Tajin geben. Zudecken.
7. Auf mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Das dauert normalerweise ca 20-30 Minuten, zumindest, wenn man original in Ton-Tajine kocht.
8. Sobald es köchelt, Hitze reduzieren, sodass es gerade noch leise weiterköcheln kann. Nun circa 1,5 Stunden köcheln lassen, ab und an kontrollieren, wie weich das Gemüse ist, und ggf. etwas Flüssigkeit von unten über die Gemüse-Pyramide gießen. Mit Petersilie garnieren, mit frischem Brot (zB Lavash oder Fladenbrot) genießen!



ZUTATEN

- 1 Zwiebel in Ringe geschnitten
- 2 Tomaten, grob gehackt
- 4 Karotten, geschält und längs geschnitten
- 2 - 3 kleine Zucchini, entweder längs halbiert oder in dickere Scheiben geschnitten
- 1 oder 2 große Kartoffeln, geschält und geviertelt
- 1 TL Salz
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Kurkuma
- ¼ Cup Olivenöl oder Arganöl
- Wasser
- Petersilie zum Garnieren
- Optional: 1 Hand Oliven
- Optional: Safranfäden