

MAROKKANISCHE RINDFLEISCH TAJINE

ZUTATEN

600 g Rindfleisch
2 EL Sonnenblumen-, Kokos- oder
Avocadoöl
2 EL Butterschmalz
1 große Zwiebel gehackt
2 Zehen Knoblauch gehackt
1 Dose Tomaten in Stücken, alternativ
4 frische Tomaten, gewürfelt
1 Dose Kichererbsen 400 g
1 kleiner Hokkaido entkernt, gewürfelt
(Ersatzweise anderes Gemüse wie
Karotten, Paprika, ...)
10 Stück getrocknete Datteln,
Pflaumen oder Soft Pflaumen
1 große Karotte in Scheiben
1 Paprika gewürfelt
800 ml Brühe

Gewürzmischung für die Marinade:
1 TL Ras al Hanout Gewürzmischung
1 TL Paprika
1 TL Ingwer frisch gerieben
0,75 TL Zimt
1 TL Kurkuma
1 TL Koriander gemahlen
1 TL Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zum Marinieren des Rindfleisches Gewürze aus der Gewürzmischung vermischen und mit 2 bis 3 EL ÖL zu einer Paste mischen. Massiere diese Mischung in die Fleischstücke. Gib das marinierte Fleisch in einem Gefrierbeutel oder einer verschließbaren Dose den Kühlschrank. Am besten über Nacht, aber mindestens für 4 Stunden, einziehen lassen.

Nach dem Marinieren wird das Fleisch in einem Topf in Butterschmalz, portionsweise auf hoher Stufe, angebraten. Das Fleisch sollte gut gebräunt sein. Fertiges Fleisch aus dem Topf in einen Teller geben.



MAROKKANISCHE RINDFLEISCH TAJINE

Wenn das Fleisch fertig ist, kommen die Zwiebel in den Topf. Eventuell musst du noch etwas Öl oder Butter hinzufügen. Die Temperatur auf mittlerer Stufe reduzieren und die Zwiebel 5 Minuten anschwitzen lassen.

Nun den Knoblauch zufügen. Nach 30 Sekunden Rühren kommen nun die Tomaten in Stücken und die Kichererbsen sowie die Hälfte der Brühe mit in den Topf. Mit einem Kochlöffel gut den Boden abkratzen, damit sich die Röstaromen lösen.

Die Tajine nun 1 1/2 Stunden bei geschlossenem Topf vor sich hin köcheln lassen. Immer schön ein Auge draufhaben, dass nichts anbrennt. Wenn du einen feuerfesten Topf oder einen Bräter verwendest, kann dieser alternativ auch in den Backofen gestellt werden zum fertiggaren.

Nach Ablauf der 1,5 Stunden kommen die restlichen Zutaten und die Rest-Brühe dazu. Das Ganze wird nun nochmal für mindestens eine Stunde gekocht, bis alles weich ist. Von Zeit zu Zeit ein bisschen Flüssigkeit zugeben, damit es nicht anlegt.

Tipp: Als Beilage passt perfekt Couscous oder Fladenbrot. Statt der Pfanne einen Bräter verwenden und diesen dann zum Schmoren in den Backofen stellen, dann muss nicht so oft umgerührt werden.

