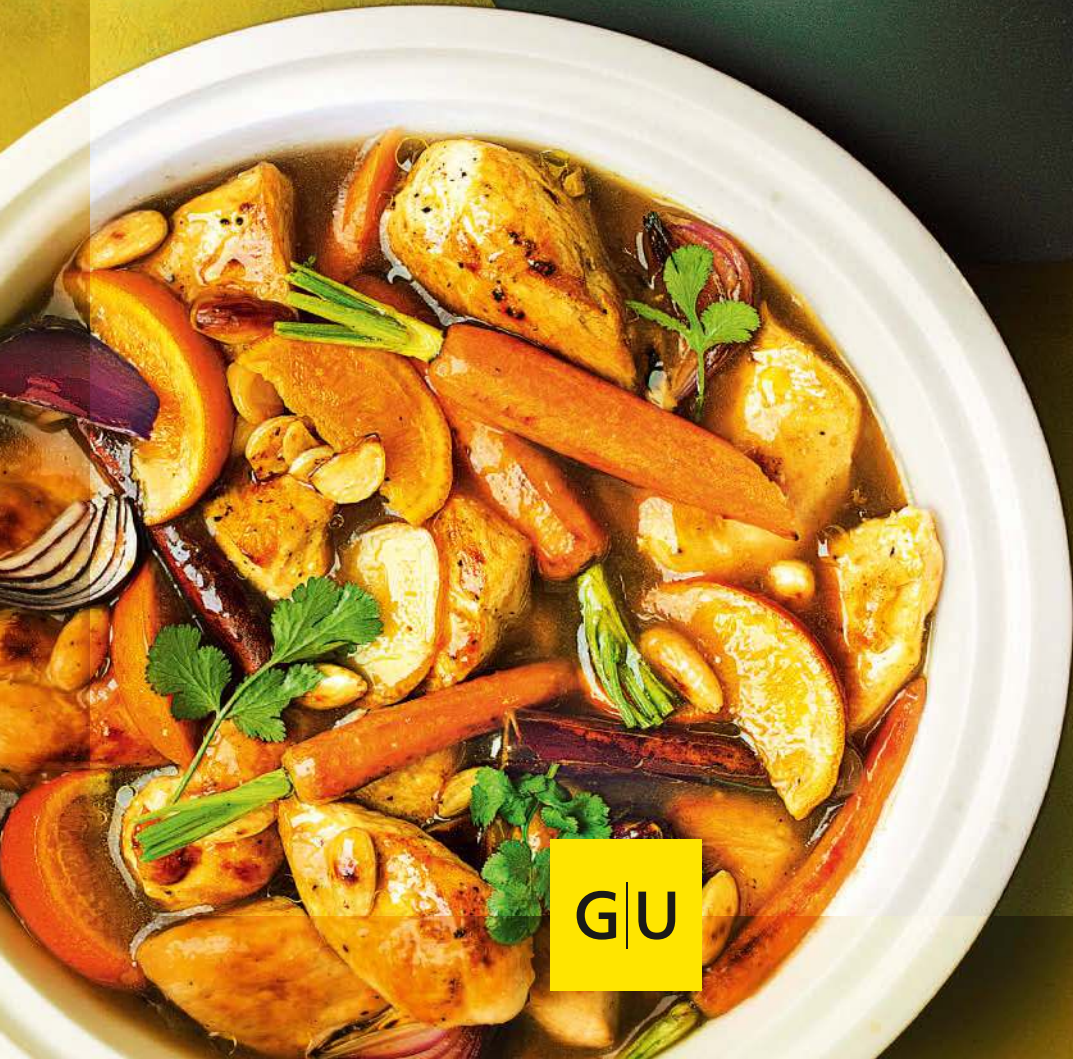


KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

# TAJINE



GU

# DAS PRINZIP: TAJINE

## DAMPFSPERRE

wird mit Wasser gefüllt, essenziell für die Dampfbildung im Inneren.



## DECKEL

sorgt für optimale Wärmeverteilung im Topf und sanftes Garen der Zutaten.



## ZUTATEN

garen im eigenen Saft und etwas Garsud. Der Garprozess verläuft von innen nach außen – in der Mitte liegt, was am längsten braucht, Zutaten mit kürzerer Garzeit schichtet man oben und außen auf.

## TONSCHALE

speichert gut die Wärme und gibt sie gleichmäßig ans Gargut ab; dient gleichzeitig als Serviergefäß.



# SO GEHT'S: KOCHEN MIT DER TAJINE



## WÄSSERN

Bei unglasierter Keramik-Tajine immer Topf und Deckel ca. 10 Min. in kaltes Wasser legen. Sonst könnte der Ton bei starker Hitze springen. Ist die Tajine glasiert, entfällt dieser Schritt.



## ERHITZEN UND ANBRATEN

Tajine mit etwas Öl oder Flüssigkeit (nie leer!) langsam erhitzen – bei schwacher Hitze beginnen, dann höher schalten. Zwiebeln, Gewürze etc. darin hellbraun anbraten.



## ZUTATEN EINFÜLLEN

Alle Zutaten kommen in die Tajine, auch Beilagen wie Kartoffeln. Fleisch und Gemüse mit langer Garzeit liegen unten in der Mitte, kurz-garende Zutaten darüber oder außen.



## FLÜSSIGKEIT DAZUGIESSEN

Alles mit etwas Flüssigkeit auffüllen. Bei wasserreichem Gemüse (Tomaten, Pilze) reicht 1 Tasse (ca. 150 ml). Während des Garens ab und zu prüfen, ob noch Flüssigkeit vorhanden ist.



## ZUDECKEN UND AUFKOCHEN

Deckel auflegen, kaltes Wasser in die Dampfsperre gießen und die Tajine bei starker Hitze aufkochen. Sobald nach ca. 10 Min. eine Dampfahne sichtbar wird, Hitze reduzieren.



## GAREN UND SERVIEREN

Tajine je nach Zutaten zwischen 30 Min. und 2 Std. 30 Min. garen. Bei Bedarf Wasser in der Dampfsperre nachfüllen! Den Deckel immer vorsichtig entfernen – heißer Dampf entweicht!



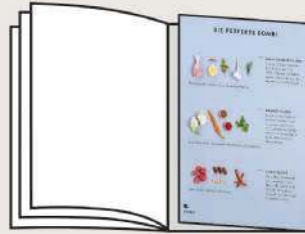
# INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

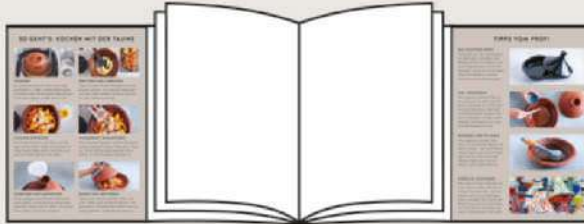
DAS PRINZIP:  
TAJINE



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S.  
KOCHEN MIT  
DER TAJINE



Immer griffbereit:  
TIPPS VOM  
PROFI

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06  
VEGETARISCHES



22  
FLEISCH & GEFLÜGEL



38  
FISCH & MEERES-  
FRÜCHTE



50  
SÜSSES

- 04 DIE AUTORIN
- 05 DIE EINFACHSTE TAJINE
- 24 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 12 Std. Marinieren (über Nacht) • 1 Std. 30 Min. Garen •  
Pro Portion ca. 685 kcal, 42 g E, 47 g F, 25 g KH

# ORIENTALISCHER LAMMTOPF

## WINTER-REZEPT

### FÜR DAS FLEISCH

800 g Lammfleisch (aus der Keule;  
ohne Knochen)  
5 Pimentkörner  
4 EL Olivenöl  
1 TL Zimtpulver  
1 TL Cayennepfeffer  
Salz, Pfeffer  
250 ml Fleischbrühe

### FÜR DAS GEMÜSE

600 g Wirsing  
1 Steckrübe (ca. 350 g)  
300 g rote Zwiebeln  
100 g getrocknete Aprikosen

**FLEISCH:** Am Vortag das Lammfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Die Pimentkörner im Mörser fein zerstoßen, mit Öl, Zimt und Cayennepfeffer verrühren. Das Fleisch mit dem Würzöl gründlich mischen und abgedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std., am besten über Nacht, marinieren.

Am nächsten Tag die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das marinierte Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in der Tajine-Form verteilen. Die Brühe aufkochen und dazugießen. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und die Tajine im Ofen (unten) ca. 1 Std. schmoren.

**GEMÜSE:** Inzwischen den Wirsing putzen, halbieren, den Strunk entfernen, die Blätter waschen, trocken schütteln und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Steckrübe putzen, schälen und in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Aprikosen vierteln. Nach ca. 1 Std. Garzeit Wirsing, Steckrübe, Zwiebeln und Aprikosen in die Tajine geben und die Tajine zugedeckt im Ofen noch ca. 30 Min. garen.

**ANRICHTEN:** Die Tajine aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Fladenbrot oder Couscous, am besten mit Harissa abgeschmeckt.



## GU CLOU

Im Gefrierbeutel lässt sich Fleisch perfekt marinieren: Die Lammstücke mit dem Gewürzöl in den Beutel füllen, luftdicht verschließen und die Marinade durch Walken einmassieren. Das Ganze aromatischer im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. So wird das Fleisch beim Garen besonders würzig, zart und saftig.



# DORADEN AUS DER TAJINE

## FÜR GÄSTE

2 große Doraden (oder 4 kleine;  
ca. 1,2 kg; küchenfertig)  
Salz, Pfeffer  
3 TL edelsüßes Paprikapulver  
4 kleine Knoblauchzehen  
12 Schalotten  
500 g kleine festkochende  
Kartoffeln (z. B. Drillinge)  
2 gelbe Paprikaschoten  
(ersatzweise orange)  
4 Tomaten  
2 Zweige Rosmarin  
6 Zweige Thymian  
4 EL Olivenöl

### MEHR DAR AUS MACHEN

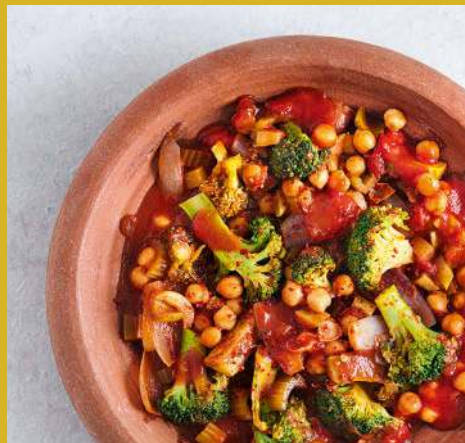
Für einen frischen Touch können Sie zum Servieren noch ½ Bund gehackte Petersilie über die Doraden streuen und 1 Bio-Zitrone in Spalten zum Beträufeln dazu reichen.

- 1 Die Tajine bei Bedarf ca. 10 Min. wässern. Fische waschen, trocken tupfen und die Haut mehrmals einschneiden. Innen und außen mit Salz, Pfeffer und 2 TL Paprikapulver einreiben.
- 2 Knoblauch und Schalotten schälen und separat in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln mit Schale waschen und auf der Gemüsereibe in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Paprika vierteln, putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und ca. 1 ½ cm groß würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen und grob hacken.
- 3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze 1–2 Min. andünsten. Dann die Fische in zwei Portionen nacheinander in der Tajine im Knoblauchöl bei schwacher Hitze 3–4 Min. auf beiden Seiten braten, bis die Haut leicht gebräunt ist. Herausnehmen.
- 4 Schalotten, Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Rosmarin und Thymian in der Tajine 2–3 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Paprikapulver würzen. 200 ml Wasser dazugießen, das Gemüse mischen und die Fische daraufsetzen. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und die Tajine im Ofen (unten) ca. 30 Min. garen. Danach den Deckel abnehmen und die Fische offen im Ofen noch ca. 10 Min. garen. Die Fische aus dem Ofen nehmen und mit dem Gemüse servieren. Dazu passt Oliven-Ciabatta.





# ONE-POT-WUNDER TAJINE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Kochen mit der Tajine – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Alles aus einem Topf: Zutaten einschichten, ein paar Gewürze dazu,  
Deckel drauf, entspannt abwarten und ... genießen!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküche  
ISBN 978-3-8338-6626-5



9 783833 866265



[www.gu.de](http://www.gu.de)