



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kürbis Tagine

Eine Tagine ist eigentlich eine besondere Form eines Kochtopfs. Typisch für Nordafrika, Marokko und Tunesien. Es sind tiefe tellerartige Töpfe aus Ton, auf denen die typischen spitz-kegeligen Hauben aufsitzen.

Der Topf gibt den Gerichten seinen Namen weiter. Im Prinzip handelt es sich immer um lang geschmorte Eintöpfe. Der Vorteil: alles wird saftig und zart. Mit den Tagine Eintöpfen ist es ein bisschen so wie mit den Indischen Currys: rein kann, was beliebt und gerade da ist. Wichtig ist die typische Geschmackskombination aus würzig-süß-scharf.

Trick 17 aus der Mohr'schen Küche: Rhas el Hanout, Harissa und Trockenfrüchte.

Rhas el Hanout ist die „Curry Würzmischung“ Nordafrikas. Das Gewürz der Könige (weil es so teuer war) enthält mindestens 8, oft aber auch mehr verschiedene Gewürze. Wer eine Dose mit Rhas el Hanout öffnet und dran schnuppert denkt sofort an heiße Wüsten und kitschige Beduinen-Romantik. Naja, ich zumindest denke so... :-)

Harissa ist eine würzige Chili-Paste. Ebenfalls typisch für den Orient. Sie ist auch einfach selbst herzustellen. Man bekommt sie aber auch bereits fertig in Asia Läden oder türkischen Supermärkten. Harissa ist säuerlich mild-scharf und gibt ebenfalls einen ganz typischen Geschmack an die Gerichte. Ein Rezept zum selber machen findet ihr hier: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/09/Harissa.pdf>

Und zu guter Letzt die Trockenfrüchte. Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Feigen... Einfach mitgekocht geben sich fruchtige Süsse an die Gerichte ab. Wer nicht gerne drauf beisst (soll es geben) hackt sie entweder sehr klein, oder lässt sie ganz und fischt sie vor dem Essen raus. Ich persönlich bin verrückt nach dem Geschmack von Kichererbsen, Kürbis und Aprikosen scharf-würzig auf einem Löffel.

Dazu serviert man einfach Fladenbrot. Zum Sosse aufzutunken. Oder Couscous. Gerne auch einen frischen Minze-Joghurt Dip.

Wie immer gilt: reinwerfen könnt ihr, was ihr an Gemüse gerade da habt. Tagine geht mit allem! Speziell die Kombi hier ist aber eines der Lieblingsgerichte des Herrn Mohr und daher fast sowas wie sakrosankt in seiner Kombination! :-)



Zutaten

- 500-600 g Kürbis (entkernt)
- 1 gr. Zwiebel
- 250 g Möhren
- 3 TL Rhas el Hanout
- 1 TL Harissa
- 2 Dosen Tomaten
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 100g getrocknete Datteln
- 100g Cashews oder Mandeln
- 1 Dose Kichererbsen





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Zwiebel würfeln, den Kürbis putzen und grob würfeln, die Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Trockenobst grob schneiden (halbieren/vierteln).
2. Die Zwiebel und die Möhren in Öl anrösten. Alle weiteren Zutaten zufügen (bis auf die Kichererbsen) und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze langsam gar schmoren. Das dauert gute 20-30 Minuten.
3. Kichererbsen abgießen und zufügen. Salzen und abschmecken. Ggf Rhas el Hanout oder Harissa zufügen.

