

Marokkanische Tajine mit Fleischbällchen

VORBEREITEN

45
Min.

ZUBEREITEN

90
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Portionen

Für die Fleischbällchen

500 g Lammhack
2 rote Zwiebeln
5 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Koriander
2 Esslöffel Ras el Hanout
Salz, Pfeffer

Für die Sauce

400 g Dosentomaten
150 g Mandeln
2 Zimtstangen
80 g getrocknete Pflaumen
80 g getrocknete Aprikosen
250 ml Lammfond
2 Knoblauchzehen
6 cm Ingwer
1 g Safran
1 Teelöffel Sumak
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Ras el Hanout
1 Orange
2 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Paprikamark

2 rote Zwiebeln

Für den Couscous

250 g Couscous
50 g Butter
80 g Rosinen
1 Bund Koriander
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Tajine

Die marokkanische Küche ist geprägt von unendlich vielen Aromen und Geschmäckern. Dieses Gericht vereint die ganze Vielfalt Marokkos in einer Tajine. Tajine bezeichnet übrigens sowohl das Gericht, als auch den spitz zulaufenden traditionellen Tontopf, in dem es zubereitet wird.

Lamm, Zimt, Kreuzkümmel, Koriander, Ras el Hanout, Ingwer, Knoblauch, Orangenschalen, Aprikosen und Pflaumen verbinden sich in der Tajine zu einem wunderbar duftenden kulinarischen Miteinander. Als Beilage gibt es Butter Couscous mit gehacktem Koriander und Rosinen. Koche am Besten ein paar Portionen mehr, denn die fantastischen Düfte locken Nachbarn und Fußvolk von der Straße direkt vor deine Haustür. Das ist historisch vielleicht auch der Grund für die Gastfreundschaft der Nordafrikaner.

- 1 -

Ofen auf 170 °C vorheizen.

- 2 -

Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Zesten von der Orange schälen. Tajine auf dem Herd ohne Deckel auf hoher Stufe erhitzen. Etwas Öl hineingeben und Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Zimt, Mandeln, Orangenschalen, Ras el Hanout, Kreuzkümmel,

Marokkanische Tajine mit Fleischbällchen

Sumak und Paprikamark ca. 3 Minuten anschwitzen.

- 3 -

Safran, Tomaten, Aprikosen, Pflaumen und Lammfond dazugeben und mit geschlossenem Deckel für 1 Stunde in den Ofen geben.

- 4 -

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander ebenfalls fein hacken. Zusammen mit Hack und Gewürzen gründlich durchkneten und zu kleinen Kugeln formen.

- 5 -

Hackbällchen in die Tajine legen, mit dem Honig beträufeln und nochmals 30 Minuten im Ofen garen lassen.

- 6 -

Couscous in einem Topf mit 250 ml Wasser aufsetzen, einmal aufkochen lassen, von der Herdplatte ziehen und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten quellen lassen. Koriander hacken und zusammen mit Rosinen und Butter unterrühren.