

SIMANDRA®



Rezepte für die
TAJINE



Auberginen-Zucchini-Tajine mit Aprikosen & Datteln



4 - 6 Personen



ca. 1 Stunde



vegetarisch / vegan

Zutaten

3-4 EL Olivenöl
20 g Butter oder Margarine
1 Zwiebel
(in Ringe schneiden)
2-3 Knoblauchzehen
(fein gehackt)
2 Auberginen
(in kleine Stücke geschnitten)
2 Zucchini
(in kleine Stücke geschnitten)
1 rote Paprika
(in dünne Streifen geschnitten)
150 g getrocknete Aprikosen
(halbiert)
150g Datteln ohne Stein
(halbiert)
2-3 TL Ras el Hanout
(nordafrik. Gewürzmischung)
800 g Pizzatomen aus der Dose
kleiner Bund glatte Petersilie
(fein gehackt)
kleiner Bund Koriander
(fein gehackt)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1:

Erhitzen Sie das Öl mit der Butter oder (für die vegane Variante) der Pflanzenmargarine in der Tajine. Geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch dazu und schwitzen Sie diese darin für ein bis zwei Minuten an. Dann ügen Sie die Auberginen und Zucchini hinzu und braten diese für weitere drei bis vier Minuten, bevor Sie den Paprika, die Datteln und das Ras el Hanout dazugeben. Zum Schluss die Tomaten mit der Hälfte der Kräuter in die Tajine geben und zum Kochen bringen.

Schritt 2:

Legen Sie den Deckel auf die Tajine und füllen Sie Wasser in das obere Loch im Deckel. Lassen Sie alles bei mittlerer Hitze etwa 30-40 Minuten schmoren.

Schritt 3:

Schmecken Sie das Gericht vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer ab und bestreuen es mit den restlichen Kräutern.

Guten Appetit!



SIMANDRA[®]

Simandra
Inhaber Mohamed Zine Liyame
Coburger Straße 89
98673 Eisfeld / Deutschland

Telefon: 03686 - 61 89 44
Telefax: 03686 - 61 53 774
info@simandra-shop.de
www.simandra-shop.de