

EINTOPF AUS DEM TONTOPF

Die Tajine stammt aus Nordafrika. Das Wort bezeichnet das kegelförmige Schmorgefäss und die darin gegarten Gerichte. Unsere fünf Rezepte mit Fisch, Fleisch oder Gemüse bringen im Winter Sonne und Wärme auf den Teller.

— Text Kathrin Fritz Rezepte Judith Gmür-Stalder Fotos Maurice K. Grünig

INFO

Tajines haben in der Regel einen Durchmesser von ca. 30 Zentimetern bzw. fassen ca. 3½ Liter.



Der Fantasie sind bei der Zusammenstellung einer Tajine kaum Grenzen gesetzt. Hauptsache, das Gericht ist gut gewürzt.

Tajine-Gerichte sind Nahrung für Leib und Seele. Die Mischung aus geschmortem Fleisch und Gemüse mit Couscous oder Bulgur schmeckt unwiderstehlich.



Hungrig streifen Feriengäste durch die Medina von Marrakesch. An Marktständen in der marokkanischen Altstadt stehen irdene Töpfe mit spitzen Deckeln auf Kohlenfeuern. Es duftet verführerisch. Die Aromen von Koriander, Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel und Sumach verbinden sich mit dem frischen Geschmack von Salzzitronen und Pfefferminze. Dort, wo eine Tomate auf dem Deckel des Tontopfes liegt, der Tajine, Tagine oder Taschiin genannt wird, sitzen Menschen auf niedrigen Stühlen und warten. Die Tomate zeigt an: Das Gericht ist schöpfbereit.

Die Mulde im Deckel, der sich passgenau an die Schüssel schmiegt, scheint wie gemacht für die Tomate. Die Mulde hat aber noch weitaus wichtigere Funktionen: Sie kann mit Wasser gefüllt werden und sorgt so für einen Temperaturabfall im Topf. Da Lehm die Wärme sehr gut leitet, verbreitet sich zudem die Hitze im Topf schnell und gleichmässig. Am Deckel steigt der Dampf empor, kühlt an der obersten Stelle ab und rollt als Wassertropfen den Wänden entlang wieder herunter. Ähnlich wie in einem Dampfkochtopf. Das führt zu einem langsamen Garen der Zutaten im eigenen Saft, was Aromen und Nährstoffe schon.

Die Tontöpfe mit dem charakteristischen, je nach Herkunft konischen oder gewölbten Deckel, der wie ein Hut auf der Schüssel sitzt, wurden ursprünglich vom Nomadenvolk der Berber hergestellt, die in Marokko, Tunesien, Algerien und der Westsahara beheimatet waren. Traditionell werden die Tajines direkt auf dem Holzkohlenfeuer erhitzt.

Wie die Töpfe heissen auch die in ihnen geschmorten Gerichte Tajines. Es sind Eintopfgerichte mit Gemüse, Fisch, Fleisch, Ge-

Das passt zu Tajines

COUSCOUS

Hartweizengriess, befeuchtet und mit Mehl überzogen. **Zubereitung:** In ein Sieb geben, über kochendes Wasser hängen. Oder mit kochendem Wasser übergiessen und quellen lassen.

BULGUR

Ganze Weizenkörner, gekocht, die erst anschliessend geschnitten wurden. Bei diesem Vorgang bleiben mehr Nährstoffe als beim Couscous erhalten, da sie beim Kochen ins Innere des Kornes gelangt sind. Geschmacklich ist Bulgur kräftiger als Couscous.



HARISSA

Scharfe Paste aus gehackten Chilis und Knoblauch. In der Tube erhältlich.

RAS EL-HANOUT

Gewürzmischung aus mindestens zehn Zutaten, darunter Koriander, Muskat, Kardamom, Nelken, Zimt, Kreuzkümmel, Pfeffer.

flügel, Früchten, aber auch Süssspeisen, gewürzt mit all den Köstlichkeiten, die es im arabischen Souk, dem Markt, zu kaufen gibt.

Kochen in der Tajine

Nicht alle Tajines, die heute erhältlich sind, dürfen direkt aufs Feuer. Manche eignen sich nur für den Backofen. Manche dürfen (auch) auf die Herdplatte (Herstellerangaben beachten). Das gilt ebenso für glasierte Gefässe, denn diese könnten eventuell Schwermetalle enthalten. Dann sind sie nur zum Servieren, nicht aber zum Erhitzen geeignet. Je nach Herstellungsart reagieren Tajines empfindlich auf Temperaturschwankungen und dürfen nur langsam erhitzt werden. Vor dem Erhitzen eventuell in kaltes Wasser einlegen.

Die Tajine pflegen

Tongefässe nicht mit Geschirrspülmittel reinigen. Speisereste mit etwas Salz abreiben und/oder Tajine mit Zitronenwasser auswischen, das neutralisiert Gerüche. (Auch bezüglich der Pflege die Herstellerangaben beachten!)

MODERNE TAJINE

Die moderne Tajine aus Lehm auf Seite 46 links im Bild hat der Berner Keramiker Laurin Schaub geschaffen. laurinschaub.ch Sie ist zum Preis von 260 Franken erhältlich bei: slowgoods.ch

Süsskartoffel-Marroni-Tajine

Rezept auf Seite 50



TIPP

Wer keine Süsskartoffeln mag, verwendet normale weichkochende Kartoffeln.



Rezept von Seite 49

Süsskartoffel-Marroni-Tajine

Für 4 Personen

ZUTATEN

3 EL Olivenöl, 2 rote Zwiebeln (in Spalten), 4 Knoblauchzehen (in Scheiben), 4 EL Tomatenpüree, wenig Harissa, 1 Zimtstange, 1 TL Kreuzkümmel, ca. 5 dl Gemüsebouillon, 600 g Süsskartoffeln (geschält, gewürfelt), 400 g gebratene Marroni (vom Marronistand, geschält, oder tiefgekühlte), einige Tropfen Zitronensaft, wenig Honig nach Belieben, Salz, Pfeffer

GARNITUR

1 Handvoll Pistazien (gehackt), ½ Bund Schnittlauch oder Koriander (fein geschnitten)

ZUBEREITUNG

1. Tajine oder Bratopf mit dem Deckel in den kalten

Ofen schieben, auf 200 Grad vorheizen.

2. Das Öl kurz in der Tajine erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenpüree und Gewürze 5–10 Minuten anbraten. Mit der Bouillon ablöschen. Süsskartoffeln begeben und zugedeckt 30 Minuten schmoren. Marroni beifügen und 10–15 Minuten heiss werden lassen.
3. Tajine aus dem Ofen nehmen, mit Zitronensaft und Honig abschmecken, würzen und garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Schmoren: ca. 1 Stunde

TIPP

Tiefgekühlte Marroni nicht auftauen, sondern in der Gemüsebouillon garen.

Kartoffel-Dörrbohnen-Tajine mit Spinat und Baumnüssen

Für 4 Personen

ZUTATEN

1 Päckchen Dörrbohnen (ca. 100 g), 3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen (gepresst), 2–3 cm Ingwer (fein gerieben), 1 Rüebli (klein gewürfelt), 1 Msp. Muskat, wenig Harissa oder Cayenpepfer, 4–6 festkochende Kartoffeln (ca. 800 g, geschält, gewürfelt), ca. 4 dl Gemüsebouillon, 4 Handvoll zarter Spinat, Salz, Pfeffer

GARNITUR

1 Granatapfel (Kerne ausgelöst), Datteln nach Belieben, 1 Handvoll Baumnüsse (gehackt, geröstet), einige Spinatblättchen

ZUBEREITUNG

1. Dörrbohnen in eine Schüssel geben, mit Wasser auf-

füllen und über Nacht quellen lassen. Abgiessen, gut abtropfen lassen.

2. Tajine oder Bratopf mit dem Deckel in den kalten Ofen schieben, auf 200 Grad vorheizen.
3. Olivenöl kurz in der Tajine erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Rüebli und Gewürze kurz andämpfen. Bohnen und Kartoffeln zugeben, mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt 50–60 Minuten schmoren.
4. Kurz vor dem Servieren den Spinat vorsichtig unter den Eintopf mischen, zugedeckt kurz ziehen lassen. Tajine abschmecken, garnieren und heiss servieren.

Zubereitung:

ca. 30 Minuten

Einweichen: über Nacht

Schmoren: ca. 60 Minuten

Fenchel-Safran-Fisch-Tajine mit Oliven

Für 4 Personen

ZUTATEN

FISCH

500 g Fisch (z. B. Lachsforelle ohne Haut, in Stücken), einige Safranfäden, 1 TL Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 TL Thymianblättchen

GEMÜSE

3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel (in Spalten), 600 g Fenchel (in Spalten, das Grün gehackt, für die Garnitur), 1 gelbe Peperoni (in Stücken), ca. 4 dl Gemüsebouillon, 150 g grüne und schwarze Oliven, Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronenspalten für die Garnitur

ZUBEREITUNG

1. Für den Fisch alle Zutaten mischen, zugedeckt marinieren.
2. Tajine oder Bratopf mit dem Deckel in den kalten Ofen schieben, auf 200 Grad vorheizen.
3. Für das Gemüse Olivenöl kurz in der Tajine erhitzen. Zwiebeln und Gemüse begeben, 10–15 Minuten anbraten. Bouillon beifügen, zugedeckt 20–25 Minuten garen. Fischwürfel samt Marinade und Oliven zum Gemüse geben, zugedeckt 5–10 Minuten fertig garen.
4. Tajine aus dem Ofen nehmen, abschmecken und mit Thymian und Zitronen garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Schmoren: ca. 50 Minuten



Zitronen-Lamm-Bällchen-Tajine

Für 4 Personen

ZUTATEN

LAMMBÄLLCHEN

500 g Lamm-Hackfleisch, 1 Ei, 3 EL Paniermehl, 1½ TL Salz, 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale), 1 rote Zwiebel (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), Pfeffer, je ½ TL Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel und Senfpulver, einige Blättchen Pfefferminze (fein gehackt), Olivenöl oder Bratbutter

SAUCE

1 Zwiebel (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 400 g Pelati, ca. 2½ dl Fleischbouillon, wenig Honig, ½ Salzzitrone (klein gewürfelt), 1 Bund zwiebel (in Ringen), ½ Bund glattblättrige Petersilie oder Koriander (gehackt)

ZUBEREITUNG

1. Tajine oder Brattopf mit dem Deckel in den kalten Ofen schieben, auf 230 Grad vorheizen.
2. Für die Hackbällchen alle Zutaten bis und mit Pfefferminze in eine Schüssel geben, kneten, bis die Masse gut zusammenhält. Daraus walnussgrosse Bällchen formen.
3. Olivenöl in der Tajine erhitzen. Lammbällchen in der heissen Tajine 5–10 Minuten anbraten. Dann herausnehmen.
4. Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Bouillon hineingeben, gut umrühren und die Lammbällchen hineinlegen. Zugedeckt 30–40 Minuten bei ca. 180 Grad schmoren. Kurz vor dem Servieren den Deckel abheben, Honig, Zitrone und Bundzwiebel dazugeben, kurz erhitzen und mit Petersilie oder Koriander garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Schmoren: ca. 40 Minuten

Poulet-Tajine mit Dörripflaumen und geräucherten Mandeln

Für 4 Personen

ZUTATEN

4 Pouletbrüstchen (ca. 500 g, in 4 cm grossen Würfeln), 1 TL Salz, 2 TL Paprika, Pfeffer, wenig Ras el-Hanout oder Kreuzkümmel, 3 EL Olivenöl, 500 g Rüebli (in Stücken), 500 g festkochende Kartoffeln (in Stücken), 200 g Lauch (in Stücken), 100 g Dörripflaumen (entsteint), 1 Dose weisse Bohnen (ca. 240 g, abgetropft), 2 dl Tomatensauce, ca. 5 dl Gemüsebouillon

GARNITUR

½ Zitrone (abgeriebene Schale, Saft), 4 EL geräucherte Mandeln (grob gehackt), wenig Sesam (geröstet), getrocknete Rosenblättchen (nach Belieben), Koriander oder Petersilie (abgezupfte Blättchen)

ZUBEREITUNG

1. Tajine oder Brattopf mit dem Deckel in den kalten Ofen schieben, auf 200 Grad vorheizen.
2. Pouletwürfel mit Salz, Paprika, Pfeffer, Ras el-Hanout und Olivenöl mischen. Poulet in die Tajine geben, offen 10–15 Minuten anbraten, herausnehmen.
3. Restliche Zutaten bis und mit Bohnen in den

- vorgeheizten Topf geben. 5–10 Minuten im Ofen anbraten. Dann Tomatensauce und Bouillon dazugießen, einmal umrühren und zugedeckt 60–90 Minuten im Ofen schmoren.
4. Pouletwürfel beifügen, noch 10–12 Minuten im ausgeschalteten Ofen durchziehen lassen.
5. Tajine aus dem Ofen nehmen, mit Zitronensaft und nach Belieben wenig abgeriebener Zitronenschale aromatisieren, garnieren.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten
Schmoren: ca. 1 Std. 40 Min.

TIPP

Anstelle der weissen Bohnen Bohnenreste oder gedörrte, eingeweichte Bohnen verwenden.