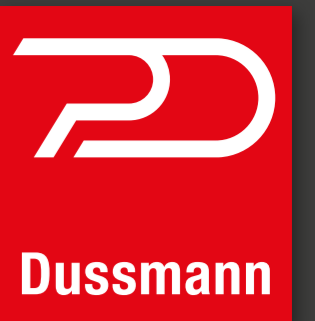


GEWÜRZ-
SCHÄTZE



RINDER-TAJINE

Marokkanischer Schmortopf mit orientalischem Mandel-Aprikosen-Couscous und Joghurt – **Hauptspeise für 4 Personen**

Tajine

Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote klein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einer Tajine oder einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Nach ca. 8 Minuten Zwiebel, Knoblauch und Chili hinzugeben, mit Zimt, Kurkuma, Paprika, Ingwer, Salz und Pfeffer kräftig würzen. 300 ml Wasser + 5 g Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Topf ca. 1 1/2 Stunden bei geringer Hitze schmoren. Immer wieder den Wasserstand im Topf kontrollieren und eventuell etwas Wasser nachgießen. Tomaten waschen und vierteln. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben bzw. Würfel schneiden. 1 Stunde vor Ende der Garzeit Möhren und Kartoffeln zum Fleisch geben. Die letzten ca. 30 Minuten die Tomaten mitschmoren. Koriander waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein hacken. Tajine mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit Koriander bestreuen und sofort servieren.

Couscous mit Aprikosen und Mandeln

Wasser aufkochen und mit SoulSpice Gemüsebrühe und Salz eine Brühe herstellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch fein gewürfelt zufügen und mit dem Ras el Hanout bei mäßiger Hitze anschwitzen. Couscous zufügen und für einige Minuten bei ständiger Bewegung mitrösten. Den Couscous mit der Brühe angießen und abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Den gequollenen Couscous mit einer Gabel auflockern und die gerösteten Mandeln, die fein geschnittenen Lauchzwiebeln und die in Streifen geschnittenen Aprikosen zugeben. Evtl. mit etwas Salz abschmecken und mit etwas Olivenöl verfeinern.

Tajine an Couscous mit einem guten EL Naturjoghurt und einigen Blättern Koriander servieren.

Guten Appetit!

Zutaten

für Tajine

1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
800 g Rindergulasch
1 TL Chili, getrocknet
15 g frischer Ingwer
1 EL Öl
1 Zimtstange
1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL Edelsüß-Paprikapulver
Salz, Pfeffer
3 Tomaten oder 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
2 Möhren
600 g Kartoffeln
5 Stiel(e) Koriander
2 EL Zitronensaft
200 g Natur-Joghurt 3,5% Fett
5 g SoulSpice Gemüsebrühe

Couscous mit Aprikosen und Mandeln

600 ml Wasser
6 g SoulSpice Gemüsebrühe
20 g SoulSpice Ras el Hanout
3 Knoblauchzehen
500 g Couscous
50 g Olivenöl
3 g Salz
130 g Lauchzwiebel
85 g geröstete Mandelstifte
100 g getrocknete Aprikosen



GESTATTEN?

RAS EL HANOUT

In Nordafrika ist Ras el Hanout überall verbreitet. In jedem Dorf werden die Rezepte für die Mischung streng gehütet. Ras el Hanout heißt wörtlich übersetzt „der Chef des Ladens“ und meint, dass die komplizierte Mischung immer persönlich vom Chef des Gewürzladens hergestellt wird. Das SoulSpice Ras el Hanout stammt von Toufik, einem marokkanischen Koch, der dafür sein Familien-Rezept zur Verfügung gestellt hat. Es besteht aus 15 Einzelgewürzen, die in der Manufaktur frisch gemahlen und von Hand abgefüllt werden. Eine

der besonderen Zutaten sind die wunderschönen Rosenblüten, die von einer Kooperative aus dem Iran bezogen werden. Außerdem sind zwei verschiedene Urwaldpfeffer-Sorten aus Kerala Teil des ansonsten streng geheimen Rezepts. Der Urwaldpfeffer aus Kerala wird dort in Dorfgemeinschaften im ursprünglichen Regenwald angebaut, wo er in Mischkulturen an den Bäumen hochrankt und somit die Biodiversität fördert.