

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

RINDFLEISCH-TAJINE

mit Couscous und Karottensalat

NEUE
REZEPTE ZUM
SAMMELN

**Wärmende Rezepte
aus Marokko**



Dirk Luther

In der Tajine werden traditionell Fleisch, Fisch oder Gemüse mit Gewürzen mehrere Stunden bei niedriger Hitze geschmort. Das Gefäß wurde von den marokkanischen Nomaden, den Berbern, erfunden. Dirk Luther nutzt die kleine Tajine in diesem Rezept lediglich als Dekoration, geschmort wird im Topf.



Rindfleisch-Tajine

mit Couscous und Karottensalat



★ Die Tajine ist ein Schmorgericht und gilt als Nationalgericht Marokkos. Der Name „Tajine“ steht sowohl für das Kochgeschirr als auch für das Gericht.

🍴 ZUTATEN

FLEISCH

1,5 kg Beinscheiben vom Rind
80 g Butter
Rapsöl zum Braten
1 Prise Safranfäden
1/2 TL gemahlener Ingwer
1 TL gemahlener Zimt
4 Zwiebeln, 2 davon in feine Würfel geschnitten, 2 in feine Streifen
150 g frische Datteln, entsteint
75 g Walnusskerne
1 Dose (400 g) Kichererbsen
3 EL Honig
1/2 Bund Koriander, gezupft und gehackt
1 EL Sesamsamen, geröstet
Salz und Pfeffer aus der Mühle

COUSCOUS

250 g Couscous

KAROTTENSALAT

2 Karotten
1 Orange
1 Bund frische Pfefferminze
bestes Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle



FLEISCH Von der Beinscheibe den Knochen sowie das überschüssige Fett entfernen und das Fleisch in gleichmäßige große Stücke schneiden. Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, dann in eine große Schüssel geben. 2 Esslöffel Rapsöl, den Safran, den Ingwer, den Zimt und die Zwiebelwürfel in die Butter einrühren. Die Fleischstücke hinzugeben, gründlich in der Gewürzbutter wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem breiten Topf etwas Öl erhitzen und die Fleischstücke unter Wenden bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Dann knapp mit Wasser bedecken, kurz aufkochen lassen und zugedeckt 1 Stunde sanft köcheln lassen. Die Zwiebelstreifen in den Topf geben und das Ganze weitere 30 Minuten kochen lassen. Datteln, Walnüsse und Kichererbsen hinzugeben. Den Honig einrühren und das Gericht offen sanft köcheln lassen, bis die Walnüsse weich sind und die Sauce eingekocht ist. Kurz vor dem Servieren den Koriander sowie den Sesam unter die Tajine mischen.

COUSCOUS Den Couscous in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken, mit einem Teller abdecken und 10 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren auflockern und abschmecken.

KAROTTENSALAT Die Orange oben und unten kappen, auf ein Brett stellen, mit einem Messer sauber schälen und die Fruchtfilets auslösen. Die Karotten schälen und auf das Brett raspeln, Orangenfilets dazugeben, die Minze darüber zupfen, alles vermengen und den restlichen Saft aus der ausgelösten Orange darüber pressen. Einen Schuss Olivenöl dazugeben, salzen und pfeffern und den Salat noch einmal durchheben.

ANRICHTEN Alles in einzelnen Schüsseln auf den Tisch bringen.
Guten Appetit!