

SR.de: Japanische und marokkanische Spezialitäten

[SR* sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20210327_iskdw_japanisch_marokkanisch_100~_seite-4.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20210327_iskdw_japanisch_marokkanisch_100~_seite-4.html)

Rezept: Forelle aus der Tajine

Marinieren: 1 Stunde

Vorbereitung: 30-40 Minuten

Garzeit: 35-45 Minuten

Zutaten (für etwa 4 Personen):

1-2 Forellen, küchenfertig vorbereitet

5-6 Kartoffeln

2 Pastinaken

3-4 Karotten

1 rote Paprikaschote

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

1 Handvoll entsteinte Oliven

1 Zitrone, geachtelt oder in Scheiben

1 Tasse Gemüsebrühe (etwa 200 ml)

Für die Marinade:

15 Zweige Koriandergrün

10 Zweige Petersilie

1-2 Knoblauchzehen

1-2 TL Harissa

Olivenöl

Saft einer halben Zitrone

Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung:

Die Fische mit einem Messer auf beiden Seiten schräg drei- oder viermal leicht anschneiden, dann waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel legen. Für die Marinade das Koriandergrün und die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken. Mit sämtlichen anderen Zutaten für die Marinade gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische rundherum und innen damit einreiben und eine Stunde zugedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank marinieren.

Die Tajine mindestens 10 Minuten wässern. Inzwischen die Kartoffeln, Pastinaken und Karotten schälen und zusammen mit den Tomaten in Würfel bzw. in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote von Stiel, Samen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen mit der Zwiebel schälen und klein hacken.

Den Knoblauch, Zwiebeln mit Tomatenstücken und Olivenöl in die Tajine geben und bei mittlerer Hitze glasig werden lassen. Die Tomaten, die Kartoffeln, Pastinaken, Karotten und die Paprikastreifen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische mitsamt der Marinade, Zitronenstücken und den Oliven auf das Gemüse legen und die Gemüsebrühe zur Hälfte angießen.

Den Deckel aufsetzen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und alles 35 bis 45 Minuten dünsten.

Nach 20 Minuten wird die Flüssigkeit kontrolliert und die andere Hälfte der Gemüsebrühe nachgegossen.

Die heiße Forellen-Tajine am besten nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zügig mit frischem Weißbrot und Zitronenscheiben servieren.

VARIANTEN: Auf diese Art lassen sich auch viele andere Fische wie Dorade, Saibling, Bodensee-Felchen oder Rotbarsch zubereiten.

Man kann Petersilie und Koriandergrün in der Marinade auch durch Schnittlauch, Minze oder andere Wildkräuter ersetzen. Anstatt Gemüsebrühe kann man auch die gleiche Menge an Weißwein verwenden.

© Das Rezept stammt von Jochen Walter, Ali Baba Tajine; www.tajine.de

Rezept: Vegane Gemüse-Tajine

Zutaten (für 4 Personen):

4-5 Gemüsezwiebeln
4 Karotten
1 Rettich (klein)
750g Kartoffeln (festkochend)
4 Zucchini (klein)
3 Fleischtomaten
100g Erbsen
100g Bohnen
50 g Oliven
4EL Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie

1-2 Knoblauchzehen
Kurkuma
Gewürzmischung Ras el hanout
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

- Ggf. Feuer / Kochstelle vorbereiten
- Gemüse waschen, putzen, schälen & vierteln. Das Gemüse mit längerer Garzeit achteln.
- Aus den Gewürzen eine marokkanische Gewürzpaste herstellen, die so genannte Charmoula. Dazu alle Gewürze in eine Tasse geben, Knoblauch pressen und dazugeben. Mit Wasser auffüllen.
- Tajine vorwärmen. Olivenöl in die Tajine geben (etwas Öl zum übergießen behalten), darauf die in grobe Scheiben geschnittenen Zwiebeln verteilen.
- Gemüse aufschichten; je kürzer die Garzeit, desto weiter oben.
- Oliven darauf verteilen.
- Mit der Charmoula die bestücke Tajine übergießen.
- Einen Teil der gehackten Petersilie darauf verteilen. Rest später als Deko verwenden.
- Deckel aufsetzen und etwa eine bis anderthalb Stunden köcheln lassen.

Rezept: Kaninchen-Tajine

Zutaten (für 6 Personen):

1 frisches Kaninchen (ca. 1,5 kg), alternativ: fertige Kaninchenkeulen kaufen
4 Gemüsezwiebeln
750g festkochende Kartoffeln
80g Oliven
1 in Meersalz und Wasser eingelegte Zitrone
1 Bund glatte Petersilie
1 Stück frischer Ingwer (etwa haselnussgroß)
4 El Olivenöl
Gewürzpaste (Charmoula) aus 12 Safranfäden, Kurkuma, Pfeffer, Piment, Salz und Wasser

Zubereitung:

- Kaninchen ausnehmen und in 6 gleich große Stücke zerteilen.
- Zwiebeln in grobe Scheiben schneiden.
- Kartoffeln waschen, schälen & vierteln.
- Ingwer reiben, Salzzitrone fein schneiden.
- Petersilie hacken.
- Tajine vorwärmen. Olivenöl in die Tajine geben (etwas Öl zum übergießen behalten), darauf die in grobe Scheiben geschnittenen Zwiebeln verteilen.

- Darauf das Kaninchen, die Kartoffeln, Ingwer, Zitrone, Petersilie und Oliven verteilen.
- Das Ganze mit der Charmoula übergießen, den Deckel aufsetzen und 90 Minuten köcheln lassen.
- Tajine mit Fladenbrot direkt aus dem Topf essen.

BISMILLAH – GUTEN APPETIT!

© Die Rezepte stammen von Aziz Ait Oujane und Claudia Reiter, Osteria Schwäbisch Gmünd; www.osteria-gmuend.de