



# GEMÜSE TAJINE

- 1 Prise Safranfäden
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (4 cm)
- Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL Ras el-Hanout
- 1 EL Tomatenpaste
- 2,5 kg gemischtes Gemüse: wie Kartoffeln, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Kürbis, Rote Beete
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1 eingelegte Zitrone
- 300 g Couscous
- ½ Bund gemischte frische Kräuter, wie Dill, Minze, Petersilie (15 g)
- 20 g Mandelblättchen



Den Safran mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. In eine große Schmorpfanne geben, 2 EL Öl sowie Kreuzkümmel, Zimt und Ras el-Hanout dazugeben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Tomatenpaste unterrühren und einige Minuten anschwitzen, umrühren, dann das Safranwasser dazu. Das Gemüse putzen oder schälen, in große Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Die Kichererbsen (samt Flüssigkeit) in die Pfanne geben, die Aprikosen und die eingelegte Zitrone grob hacken und hinzufügen und alles mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 45 Minuten garen, bis das Gemüse zart ist. Wenn das Gemüse fast gar ist, den Couscous nur eben mit kochendem Wasser bedecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne zudecken, 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Die Kräuterblätter abzupfen, die Mandelblättchen rösten. Die Tajine und den Couscous auf dem Teller verteilen und mit Mandeln und Kräutern garnieren.