

Karotten-Pflaumen- Tagine aus Marokko



«Foodwaste ist sinnlos und Lebensmittel sind wertvoll. Tischlein deck dich setzt sich für einen nachhaltigen und respektvollen Umgang mit Lebensmitteln ein. Deshalb unterstützen wir die Aktion von Tischlein deck dich gerne.»

Rolf Hiltl | Hiltl, Zürich | www.hiltl.ch

Karotten-Pflaumen-Tagine

(Für 4 Personen)

Zutaten

- 6 Karotten
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 ½ Knoblauchzehen
- ½ TL Ingwer, gemahlen
- 1 TL Safranfäden
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Birnel (20 g)
- 1 l Gemüsebouillon
- etwas Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g ganze Mandeln, geschält
- 1 EL Rosenwasser
- 150 g getrocknete Pflaumen, entsteint und halbiert
- wenig ganze Mandeln, geschält

Zubereitung

- Die Karotten schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig dünsten
- Die Hitze reduzieren, Gewürze und Birnel dazugeben
- Karotten hinzufügen und alles gut mischen, mit Bouillon ablöschen und die Karotten knapp weich kochen
- Mandeln, Rosenwasser und Pflaumen dazugeben, nochmals alles bis vors Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Geschälte ganze Mandeln in einer Teflonpfanne vorsichtig rösten, bis sie leicht braun werden

Anrichten

Mit gerösteten Mandeln bestreuen und mit Couscous servieren.

Tipp

- Zu diesem Gericht passt Zimt-Harissa perfekt
- Rosenwasser ist in türkischen Läden, Drogerien und Apotheken zu finden
- Couscous-Rezept aus «Hiltl. Vegetarisch nach Lust und Laune»
- Statt Birnel kann auch Honig verwendet werden

Guten Appetit!

