

## Süßkartoffel-Tagine (Tajine) mit roten Linsen

2006-08-17 21:07:05

Die [Tagine](#) (oder Tajine) ist eigentlich ein Kochgefäß aus gebranntem Ton, in welchem Schmorgerichte zubereitet und direkt am Tisch serviert werden. Andererseits werden auch die in diesem Gefäß zubereiteten Gerichte so bezeichnet. Für das folgende Tagine-Gericht marrokanischen Ursprungs tut es aber auch ein schwerer Schmortopf z. B. aus Guss oder Kupfer.



Basisrezept für 4 Personen als Hauptgericht:

- 1 große Möhre
- je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
- 1 unbehandelte Bio-Zitrone
- 600 g Süßkartoffeln (ersatzweise normale Kartoffeln)
- 1 Dose geschälte Tomaten (ca. 450 ml)
- mind. 400 ml guter Gemüfefond
- ca. 80 Gramm rote Linsen
- ca. 10 getrocknete Aprikosen
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Gewürznelken
- 2 Pimentkörner
- Olivenöl
- Grobes Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

1| Möhren und Paprika putzen und in nicht zu kleine Scheiben/Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, große Kartoffeln halbieren und in knapp 1 cm starke Scheiben schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abbürsten, beide Enden abschneiden, Rest in 4 bis 5 dicke Scheiben schneiden.

2| Schalotten und Knoblauch fein würfeln, beides einige Minuten in 2 bis 3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffeln, Möhren, Zitrone sowie Lorbeerblatt, Nelken und Piment zugeben und unter Rühren einige Minuten mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen (Menge ggf. erhöhen, es muss genügend Flüssigkeit da sein, so dass alle Zutaten kochen können). Gut durchrühren und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, gelegentlich rühren.

3| Dosentomaten (inkl. Saft), Linsen und Paprika zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Bedarf noch ca. 100 – 150 ml Wasser angießen und alles nochmals etwa 15 Minuten auf sehr kleiner Flamme zugedeckt ziehen lassen, dass Gemüse soll noch Biss haben.

4| 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Zitronenscheiben und die Gewürze herausnehmen, in breite Streifen geschnittene Aprikosen hinzugeben, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Brot servieren.

## **Vogels Küche**

Süßkartoffel-Tagine (Tajine) mit roten Linsen

Die Süßkartoffeln können teilweise oder ganz durch normale festkochende Kartoffeln ersetzt werden. Statt nur roter Linsen kann man auch je zur Hälfte gelbe und rote Linsen verwenden.

Für den Gemüsefond nur feinen fertigen Fond (aus dem Glas oder Paste zum Anrühren) verwenden, keine Brühwürfel oder ähnliches. Oder Selbermachen!

Rote und gelbe Linsen müssen nicht eingeweicht werden und sind nach kurzer Kochzeit gar. Andere Linsen eignen sich für dieses Gericht (auch geschmacklich) nicht.