

RINDFLEISCH-DATTEL-TAJINE

Zutaten für 4 Portionen

Das ist mein „Einsteiger-Tajine“-Rezept, da es die erste Tajine war, die ich in Marrakesch gegessen habe. Und was soll ich sagen? Ich war begeistert. Die fruchtigen Datteln und die mit Ras el-Hanout gewürzten Fleischwürfel sind eine leckere Kombination. Da die Tajine ohne viel Aufwand gemacht ist, gibt es sie bei uns sehr oft. Am liebsten mit etwas Couscous.

ZUTATEN

700g Rindfleisch
2 Zwiebeln
100g Butter
1TL Ras el Hanout
1 Zimtstange
3EL Honig
50g Datteln
50g Rosinen
2TL Sesam
50g blanchierte Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Rindfleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und hacken.
2. Butter in die Tajine geben und erhitzen. Fleisch mit Ras el-Hanout würzen und in die Tajine geben. Zwiebeln zufügen. 500ml Wasser zugeben, die Zimtstange zugeben und etwa 50 Minuten schmoren. Honig unterrühren. Datteln und Rosinen zugeben, unterheben und 10 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Sesam und Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz vorsichtig anrösten.
4. Zimtstange entfernen und die Tajine mit Sesam und Mandeln servieren.

TIPP

Ras el-Hanout ist eine Gewürzmischung mit bis zu 25 Gewürzen. Die Zusammensetzung ändert sich regional. Ich kaufe sie immer fertig gemischt direkt auf dem Gewürzmarkt in Marrakesch. In Deutschland ist sie mittlerweile auch in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich. Kreuzkümmel, Kardamom, Piment, Nelke, Muskat, Pfeffer und Zimt sind nur ein paar der Zutaten.

