

RINDS-TAJINE MIT RAZ EL HANOUT

Zutaten: Chermoula (4 Personen)

- 1 rote Zwiebel, grob gehackt
- 4 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 20g [Koriandergrün](#)
- 20g [Petersilie](#)
- 1 TL [Salz](#)
- ½ TL [Kreuzkümmel](#), gemahlen
- ½ TL [Koriandersamen](#), gemahlen
- ½ TL [Chilipulver](#)
- ½ TL [Kurkuma](#)
- 2 TL [Raz el Hanout](#)
- ½ TL [Paprika edelsüss](#)
- ½ TL [Rauchpaprika](#)
- 1 ¾ dl Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

Zutaten: Tajine

- 150g Kichererbsen
- 800g Rindsvoressen (Schulter oder Stotzen)
- 1 ½ TL Salz
- ½ TL [Tellicherry Pfeffer](#), gemahlen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100g getrocknete Aprikosen, halbiert
- 3 EL Chermoula
- 1 EL Honig
- wenig [Safran](#)
- 6 dl fettfreie [Gemüsebouillon](#)

Zubereitung

Chermoula

Alle Zutaten im Cutter/Mixer zu einer Paste pürieren.

Tajine

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Fleisch würzen, in einer Tajine oder einem Bratopf in einem Esslöffel Öl kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch in einem weiteren Esslöffel Öl andämpfen. Aprikosen, vorher zubereitete Chermoula, Honig, Safran, Bouillon, und abgetropfte Kichererbsen zu den Zwiebeln/Knoblauch geben. Das angebratene Fleisch darauf legen, Tajine/Bratopf mit Deckel verschliessen. Garen im Ofen: 2 1/2 - 3 Std. in der Mitte des auf 170 °C vorgeheizten Ofens, bis das Fleisch schön zart ist.

La Cucina

TEE & GEWÜRZE
BERN UND ZÜRICH | lacucina.ch

