

Auberginen-Zucchini-Tajine mit Aprikosen und Datteln

Zutaten für 4 – 6 Portionen

3 EL Olivenöl
20 g Butter
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Auberginen
2 Zucchini
1 rote Gemüsepaprika
150 g getrocknete Datteln ohne Stein, längs halbiert
150 g getrocknete Aprikosen ohne Stein, halbiert
2 – 3 TL Ras el-Hanout

1 TL 1 TI Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
2 TL Kurkumapulver
800 g Pizzatomen aus der Dose
1 kleines Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
1 kleines Bund Koriander, fein gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und Öl mit Butter in einer Tajine oder Kasserolle erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Auberginen und Zucchini waschen, putzen und in Scheiben geschnitten hinzufügen, für weitere 3 bis 4 Min. anbraten.
2. Paprika waschen, halbieren, Samen entfernen und in dünne Streifen schneiden. Datteln, Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Paprika, Datteln und Aprikosen und Ras el-Hanout und Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma dazugeben. Tomaten mit der Hälfte der Kräuter unterrühren und zum Kochen bringen.
3. Deckel auflegen und das Gericht bei mittlerer Hitze 30 bis 40 Min. schmoren.
4. Tajine mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Karotten-Kartoffel-Kürbis Tajine

Zutaten für 4 Personen

1 EL Olivenöl mit 1 EL Butter
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 cm frischer Ingwer
1 rote Chilischote
1 TL Kreuzkümmelsamen, angequetscht
1 TL Koriandersamen
1 Zimtstange
2 EI Rosinen
Saft einer Limette
2 TL Kurkumapulver
8 kleine ganze Kartoffeln

ein kleiner Butternutkürbis
4 Karotten

3 cm Ingwer
600 ml Gemüsebrühe
1 Glas Kirchererbsen
1 kleines Bund glattblättrige Petersilie
1 kleines Bund Minze
Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Kürbis halbieren, vierteln, die Schale entfernen und in kleine Stücke schneiden. Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch, Ingwer und Chilis fein hacken. Olivenöl in einer Tajine oder Kasserolle erhitzen. Mit Kreuzkümmel- und Koriandersamen ca. 2 Min. im heißen Öl anrösten. Kurkuma, Kürbis, Kartoffeln und Karotten hinzufügen. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen lassen. Deckel auflegen, Hitze reduzieren und die Tajine ca. 30 Min. leicht köcheln lassen, bis Kartoffeln, Kürbis und Karotten gar sind.
3. Petersilie und Minze waschen und klein schneiden. Kichererbsen auf ein Sieb gießen. Ingwer schälen und reiben. Kichererbsen und Ingwer und die Hälfte der Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen, Deckel wieder auflegen und die Tajine für 5 bis 10 Min. weiter köcheln lassen.
4. Vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie und Minze bestreuen.

Joghurt-Gurken-Minz-Dip

Zutaten für 4 – 6 Personen

1 Salatgurke
250 g Joghurt
2 EL Walnusskerne, grob gehackt
1 kleines Bund Minze
Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Gurke putzen und längs mit dem Sparschäler so schälen und auf der Reibe raspeln und auf einen Teller geben. Mit Salz bestreuen und 10 Min. ziehen lassen.
2. Joghurt in eine Schüssel füllen. Knoblauch, Walnüsse fein hacken und frische Minze waschen klein schneiden und unterrühren. Gurkenraspel mit der Hand über dem Spülbecken ausdrücken, überschüssiges Salz mit klarem Wasser abspülen, nochmals gut ausdrücken. Gurke nun unter den Joghurt mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Apfelbrei

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

1 kg mürbe Äpfel, z.B. Boskop, 1 TL Zimt

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln und mit dem Zimt bestreuen und ca. 15 Min. bei kleiner Hitze in ca. $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ l Wasser weich kochen.
2. Die Masse pürieren mit bei Bedarf mit Zucker abschmecken.
Dazu passt **Vanillepudding**, **Vanillejoghurt** oder **Vanilleeis**.