

MAROKKO

Marokkanische Tajine



Zutaten für 4 Personen:

- Zwiebeln
- 800 g Lammschulter
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Safranfäden
- Cumin
- Rosenpaprika
- 400 g grüne Bohnen
- 400 g Möhren
- 400 g Tomaten

- 3 Stiel(e) Minze
- 200 g Vollmilch-Joghurt
- 250 g Couscous
- Kurkuma

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl in einer Tajine oder einem Schmortopf erhitzen. Fleisch ca. 4 Minuten kräftig **anbraten**, zwischendurch einmal wenden. Nach 2 Minuten Zwiebeln dazugeben.

Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in den Topf drücken. Mit Salz, Pfeffer, Safran, Cumin und Paprika würzen. 300 ml Wasser angießen und im geschlossenen Topf ca. 45 Minuten schmoren.

Bohnen waschen, putzen und je nach Länge evtl. halbieren. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Nach 20 Minuten Gemüse über dem Fleisch einschichten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Joghurt und Minze verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Dabei mit Kurkuma würzen. Couscous und Tajine auf Tellern anrichten. Minzdip dazureichen und mit Minze garnieren.