

Lammtajine mit Couscous

Zutaten für 4 - 6 Personen

450 g Lammfilet, gewürfelt
1 Zwiebel gehackt
1 Knoblauchzehe zerdrückt
½ Apfel
1 Bund Koriander
100 g Aprikosen getrocknet
400 g Tomaten aus der Dose
3 El Tomatenmark
2 - 3 El Sonnenblumenöl
2 El Mehl
¼ TI Salz, Pfeffer
½ TI Zimt
1 TI flüssigen Honig
½ TI Kreuzkümmel
2 TI Currypulver
1 Gemüsebrühwürfel

1. Das Mehl mit ¼ TI Salz und etwas schwarzem Pfeffer mischen. Das Fleisch mit dem gewürzten Mehl wenden.
2. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Evtl. das Fleisch in Portionen einteilen. Die Pfanne beiseite stellen.
3. 1 El Öl in einem hohen Topf (z.B. Bräter) erhitzen. Die Zwiebel darin bei niedriger Temperatur 8 - 10 Min. glasig dünsten. Knoblauch, Zimt, Kreuzkümmel und Currypulver einrühren und 2 Minuten mitdünsten.
4. Gib dann 300 ml Wasser und einen Brühwürfel dazu. Dann Tomaten, Tomatenmark, Honig und einen geriebenen Apfel unterrühren.
5. Das angebratene Fleisch in den Topf geben und aufkochen lassen. Dann auf sehr niedrige Temperatur schalten. Abgedeckt 1 ½ - 2 Stunden garen. (Wenn Du die Tajine in einem Bräter zubereitest, lasse sie bei 175 - 200 Grad im Backofen schmoren.) Alle 20 Min. umrühren.
6. Den Deckel abnehmen. Die Aprikosen unterrühren und noch 30 Min. mitkochen. Wenn die Soße zu dick wird, etwas Wasser (höchstens 60 ml) zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, hacken und auf das Gericht streuen.

Als Beilage passt Reis oder Couscous.

Möhrensalat

Zutaten für 4 Personen

500 g Möhren
1 Apfel
4 El saure Sahne, 4 El süße Sahne
½ Bund Petersilie
1 El frischer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander, 1 Msp. Honig

1. Wasche und schäle die Möhren und den Apfel und reibe beides mit einer Reibe oder in einer Küchenmaschine klein.
2. Wasche und hacke die Petersilie ganz fein. Rühre aus dem der sauren und süßen Sahne, Zitronensaft, Gewürzen und der Petersilie eine Salatsoße und mische die Rohkost darunter.

Rhabarberkompott

Zutaten für 4 - 6 Personen

1 kg Rhabarber
2 St. Sternanis
100 g Zucker
1 El Zitronensaft
1 Banane

1. Rhabarber schälen, in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden und den Zucker darauf streuen, damit der Rhabarber Flüssigkeit bildet.
2. 1/8 L Wasser zum Kochen bringen, Sternanis und Zitronensaft und ein Stück Zitronenschale reingeben und den Rhabarber ca. 15 Min. bei leichter Temperatur kochen bis er weich ist. Zum Schluss die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken und untermischen. (Die Banane mildert den säuerlichen Geschmack.)
Dazu schmecken Vanillepudding, Grieß- oder Hirsebrei.

Grießbrei mit Erdbeersoße

Zutaten für 4 Personen:

100 g Vollkorn Grieß
1 l Milch
1 1/2 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Zimt
1 Schale Erdbeeren, 1 EL Zucker

1. Rühre den Grieß in die kochende Milch ein und lasse ihn bei geringer Hitze ca. 8 - 10 Min. quellen und mische den Vanillezucker und eine Prise Zimt darunter.
2. Wasche die Erdbeeren, entferne die Stiele und lasse sie auf einem Sieb abtropfen.
3. Gib die Erdbeeren in eine Plastikschißel und zerkleinere sie mit dem Pürierstab zu einer Soße, die Du mit Zucker abschmeckst.
4. Fülle den Grießbrei in ein Nachtschälchen und gib die Erdbeersoße darüber.