

Lammtajine mit Couscous

Zutaten für 4 - 6 Personen

400 g Lammfilet, gewürfelt
1 Zwiebel gehackt
1 Knoblauchzehe zerdrückt
½ Apfel
1 Bund Koriander
100 g Aprikosen getrocknet
100 g Pflaumen
3 Stangen Bleich- oder Stangensellerie
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. Stangensellerie in Scheiben schneiden und dazugeben.
4. Gib dann 300 ml Wasser und einen Brühwürfel dazu. Dann Dosentomaten, 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 **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.

Exotischer Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

2 Orangen
1 Granatapfel
1 süßsaurer Apfel
2 Sharonfrüchte
1 Banane

1. Orangen schälen, säubern und in kleine Stücke schneiden.
2. Den Granatapfel waschen und die Kerne zwischen den Trennwänden vorsichtig herauslösen. Banane in Scheiben schneiden.
3. Apfel und Sharonfrucht abspülen, schälen und in feine Streifen schneiden.
4. Mische dann das geschnittene Obst.

Apfelbrei mit Quarkcreme

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

1 kg mürbe Äpfel, z.B. Boskop
¼ - ½ l Wasser
¼ Stange Zimt
20 g Zucker
evtl. ½ TL abgeriebene Zitronenschale (von einer unbehandelten Zitrone)
200 g Magerquark
200 g Vanillejoghurt

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln und mit den Gewürzen ca. 15 Min. bei kleiner Hitze weich kochen. Die Zimtstange entfernen und die Masse pürieren mit Zucker abschmecken.
2. Quark mit Vanillejoghurt mischen. Einige Löffel Quarkcreme in die Glasschälchen füllen und darauf den Apfelbrei anrichten.