Rezept

Kürbis-Tagine

Ein Rezept von Kürbis-Tagine, am 29.04.2024

Zutaten

1	großer Hokkaidokürbis (ca. 900 g)
3 - 4	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
3 EL	Agavendicksaft
2 - 3 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	schwarzer Pfeffer
1 Bund	glatte Petersilie
	gemahlener Piment
250 g	kleine rote Zwiebeln
1 Dose	Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
75 g	Sultaninen
1 - 2 TL	Harissa (Fertigprodukt)
	Salz
200 ml	Gemüsebrühe
40 g	Mandelblättchen
	gemahlene Zimtblüten ersatzweise Ceylonzimt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Hokkaido waschen. Stielansatz und harte Stellen an der Schale entfernen. Kürbis halbieren, Kerne und alle Fasern herauskratzen. Die Hälften in ca. 1 ½ cm schmale Streifen schneiden, dann in ca. 2 ½ cm große Stücke. Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen.

2. Die Zwiebeln im Öl in 4 - 5 Min. in einer Tagine oder Pfanne mit Deckel glasig andünsten, dabei häufig rühren. Knoblauch und Sultaninen 1 - 2 Min. mitdünsten, dann an den Rand schieben.

3. Den Agavendicksaft in die Pfanne gießen, aufkochen und 1 TL Harissa darin auflösen. 1 TL Kreuzkümmel einrühren. Den Kürbis dazugeben und ca. 2 Min. bei mittlerer bis großer Hitze rührbraten, bis er rundum mit der Harissamischung überzogen ist. Salzen und pfeffern. Die Kichererbsen dazugeben. Die Brühe dazugießen und aufkochen. Das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze in 12 - 15 Min. gar köcheln lassen.

4. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Die fertige Tagine mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Harissa, Piment und Zimtblüten würzen. Mit Mandelblättchen und Petersilie bestreuen. Dazu passen Fladenbrot, Reis oder Couscous.