

Rezept

Auberginen-Tajine mit Hackbällchen

Ein Rezept von Auberginen-Tajine mit Hackbällchen, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Hackbällchen

1 Zwiebel	500 g Rinderhackfleisch
1 TL Pul Biber (scharfe Paprikaflocken)	Salz
Pfeffer	

Für die Auberginen

800 g Auberginen	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Bio-Orange
6 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
2 TL Pul Biber	Salz
Pfeffer	400 g Kirschtomaten
1/2 Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 33 g F, 32 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Hackfleisch und Pul Biber verkneten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 20 Bällchen formen.
2. Die Auberginen putzen, waschen und ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
3. In der Tajine 2 EL Öl auf dem Herd langsam erhitzen. Dann die Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundum anbraten, herausnehmen. Das übrige Öl in der Tajine erhitzen, die Auberginen darin bei starker bis mittlerer Hitze 3-4 Min. unter Wenden anbraten. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Min. mitgaren. Tomatenmark und Pul Biber kurz mitdünsten. Orangenschale und -saft und 200 ml Wasser dazugießen, salzen und pfeffern. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und die Tajine im Ofen (unten) ca. 30 Min. garen.
4. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Nach ca. 30 Min. Garzeit mit den Hackbällchen auf dem Gemüse verteilen. Die Tajine zugedeckt im Ofen noch ca. 15 Min. garen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Tajine aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Sahnejoghurt mit zerbröseltem Schafskäse (Feta).