

Rezept

Gemüsetajine

Ein Rezept von Gemüsetajine, am 05.12.2025

Zutaten

5	mehlig kochende Kartoffeln	4	Möhren
2	weiße Rübchen	3	Zwiebeln
4	Zucchini	1 Stange	Staudensellerie
2	Tomaten	1 Bund	Petersilie
1 Bund	Koriandergrün	150 g	grüne Oliven mit Stein
	½ EL Pimentpulver		½ EL Atlas-Kümmel
	½ EL Kurkuma (Gelbwurz)	6 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen		Salz
	langer Pfeffer		Tajine-Form (ersatzweise einen Schmortopf mit Deckel)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln, Möhren und Rübchen putzen und schälen. Die Zwiebeln schälen. Alles in längliche Spalten schneiden.
2. Zucchini und Sellerie waschen, putzen und ebenfalls in längliche Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze in dicke Scheiben schneiden.
3. Petersilie und Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Die Oliven halbieren, entkernen und fein hacken.
4. Die Gewürze mit 5 EL Olivenöl in einer großen Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und in die Schüssel pressen. 1 EL Kräuter untermischen, den Rest beiseite stellen.
5. In der Tajine-Form das restliche Öl erhitzen. Die Möhren dazugeben, mit 1 EL gehackten Kräutern bestreuen und kurz anbraten. 3 EL von der Olivenöl-Kräutermischung unterrühren. Die Möhren zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.
6. Kartoffeln, Zwiebeln und Sellerie mit 1 EL gehackten Kräutern zu den Möhren geben. Weitere 3 EL der Olivenöl-Kräutermischung unterrühren. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. garen.

7. Die Zucchini dazugeben und zugedeckt weitere 10 Min. garen.

8. Die Tomaten mit der restlichen Olivenöl-Kräutermischung in den Topf geben. Oliven mit übrigen gehackten Kräutern unterrühren und alles weitere 5 Min. garen.

9. Die Tajine mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Platte anrichten.