

Rezept

Kalbstajine mit Tomaten

Ein Rezept von Kalbstajine mit Tomaten, am 08.06.2023

Zutaten

1 kg Kalbfleisch (aus der Haxe)	600 g Tomaten
400 g Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
½ Bund Estragon	1 Lorbeerblatt
1 TL Paprikapulver	3 Wacholderbeeren
4 Safranfäden	1 Msp. Muskatnuss
½ TL frisch geriebener Ingwer	5 EL Olivenöl
50 g Smen	½ TL grobes Salz
3 TL Zimtpulver	Kubeben-Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Fleisch waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten und in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Estragon waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken.

4. Das Lorbeerblatt zerbröseln. Mit Paprikapulver, Wacholderbeeren, Safran, Muskatnuss und Ingwer im Mörser mischen und zerdrücken. Etwa ein Drittel von dem Estragon beiseite stellen. Rest mit 3 EL Olivenöl zur Gewürzmischung geben.

5. In der Tajine-Form den Smen zerlassen. Das Kalbfleisch darin bei starker Hitze rundum kurz anbraten, etwas salzen. Die Gewürzmischung dazugeben. ⅔ l Wasser angießen, das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze 20-25 Min. schmoren lassen.

6. Das Kalbfleisch mit den Zwiebelringen belegen und mit der Hälfte des Zimtpulvers bestreuen. Die Tomaten darauf verteilen und mit dem restlichen Zimtpulver bestreuen. Die Hälfte des restlichen Estragons darüber streuen und alles mit dem übrigen Olivenöl beträufeln.

7. Das Kalbfleisch zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 10 Min. schmoren lassen. Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Die Tajine mit Pfeffer und Salz abschmecken.