Rezept

Lemon-Tajine mit Schwarzkohl

Ein Rezept von Lemon-Tajine mit Schwarzkohl, am 12.10.2024

Zutaten

1	große Möhre
1	rote Paprikaschote
2	Zwiebeln
1/2 Bund	Petersilie
1	Bio-Zitrone
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
1	kleine Süßkartoffel (ca. 250 g)
100 g	Schwarzkohlblätter (ersatzweise zarte Grünkohlblätter)
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Koriandergrün
2 EL	Olivenöl
1/4 TL	Chilipulver
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 11 g F, 4 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Möhre und Süßkartoffel schälen. Die Möhre längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Süßkartoffel quer halbieren und in ca. 5 cm lange Spalten schneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in 3-4 cm große Stücke schneiden. Den Schwarzkohl gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden, dabei sehr dicke Blattrippen und den Strunk wegschneiden. Schwarzkohl in eine ofenfeste Form (möglichst mit Deckel) geben.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und mit den Stielen nicht zu fein hacken. Zitrone heiß waschen und halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen.

3. Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und 1 EL Zitronensaft mit Olivenöl, Kreuzkümmel und Chilipulver vermischen. Die Marinade gut mit Möhre, Süßkartoffel und Paprika vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Schwarzkohl geben. Zitronenscheiben auf dem Gemüse verteilen. Zugedeckt möglichst 3 Std. marinieren lassen.

4. Dann den Backofen auf 180° vorheizen. Das Gemüse in der geschlossenen Form (wer nur eine Form ohne Deckel hat, legt ein Stück Alufolie darüber und verschließt diese gut an den Rändern) im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. garen. Dazu schmeckt Couscous, Bulgur oder Hirse.