Rezept

Orientalische Ententajine

Ein Rezept von Orientalische Ententajine, am 31.05.2025

Zutaten

1 EL	Ras-el-Hanut (Gewürz- oder Asienladen)
	Salz
1	Döschen Safranfäden (0,1 g)
400 g	Möhren
2 EL	Olivenöl
50 g	grüne Oliven
2 TL	Zucker
4	Entenkeulen
2	Zwiebeln
400 g	grüne Bohnen
1	unbehandelte Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Eine Tajineform eventuell wässern. Ras-el-Hanut mit Zucker und Salz mischen, Entenkeulen damit einreiben.

2. Safran zwischen den Fingern zerkrümeln und in 1/4 l lauwarmes Wasser rühren. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Möhren schälen und der Länge nach vierteln, quer teilen. Bohnen waschen und die Enden abschneiden.

3. Öl in der Form erhitzen. Keulen darin anbraten. Zwiebeln, Möhren und Bohnen dazumischen, salzen, Safranwasser angießen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 1 1/2 Std. schmoren, bis Fleisch und Gemüse weich sind.

4. Zitrone heiß waschen und in Achtel schneiden. Mit den Oliven zur Tajine geben, weitere 30 Min. schmoren.