

## Rezept

# Tajine mit Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Tajine mit Frühlingsgemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>3</b> Knoblauchzehen
<b>500 g</b> grüner Spargel	<b>300 g</b> Mairüben (ersatzweise Kohlrabi)
<b>600 g</b> kleine neue Kartoffeln	<b>1 Bund</b> Bundmöhren (ca. 750 g)
<b>6 EL</b> Olivenöl	<b>100 g</b> Cashewkerne
<b>1 EL</b> flüssiger Honig	Salz
Pfeffer	<b>3 EL</b> Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 21 g F, 10 g EW, 35 g KH

## Zubereitung

1. Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Backofen auf 180° vorheizen.

---

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und grüne Teile separat in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden, Enden entfernen. Rüben putzen, schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Kartoffeln waschen und halbieren. Möhren putzen, schälen und längs halbieren.

---

3. In der Tajine 3 EL Öl langsam erhitzen, weiße Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin 2-3 Min. anbraten. Spargel, Rüben, Kartoffeln, Cashews und Honig 2-3 Min. mitdünsten, salzen und pfeffern. Möhren darauflegen, Zitronensaft und 100 ml heißes Wasser dazugießen. Deckel auflegen, Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und Tajine im Ofen (unten) 45-50 Min. garen. Nach ca. 25 Min. grüne Frühlingszwiebeln hinzufügen. Zum Servieren nochmals abschmecken und mit übrigem Öl beträufeln.