

Rezept

Tomaten-Tajine mit Feta

Ein Rezept von Tomaten-Tajine mit Feta, am 30.05.2023

Zutaten

| | | | |
|-----------------|---|--------------|-------------------|
| 1 kg | bunte Kirschtomaten | 200 g | Schafskäse (Feta) |
| 4 | Knoblauchzehen | 1 | rote Chilischote |
| 1/2 Bund | Oregano (ersatzweise 2 TL getrockneter Oregano) | 2 EL | Aceto balsamico |
| | Salz | 2 EL | Olivenöl |
| | | | Pfeffer |
| 1/2 Bund | Petersilie | | |

Außerdem

Olivenöl für die Tajine

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 15 g F, 11 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Würfel schneiden. Den Oregano waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Den Boden der Tajine mit etwas Öl bestreichen. Die Tomaten in die Tajine legen und Feta, Knoblauch, Chiliwürfel und Oregano darauf verteilen. Alles mit Essig und Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und die Tajine im Ofen (unten) ca. 20 Min. garen.
3. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zum Servieren die Tajine mit der Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt ein Fladenbrot oder Ciabatta.