

Rezept

Weißkohl-Tajine

Ein Rezept von Weißkohl-Tajine, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 800 g Weißkohl | 1 Fenchel |
| 200 g Möhren | 2 rote Paprikaschoten |
| 3 EL Olivenöl | 4 EL Tomatenmark |
| Salz | Pfeffer |
| 2 TL getrocknete Kräuter der Provence | 1 TL Fenchelsamen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 8 g F, 5 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Spalten, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Kohl putzen, vierteln, vom Strunk befreien und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren, dabei das Fenchelgrün beiseitelegen. Den Strunk entfernen und die Fenchelhälften in kleine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten längs vierteln, putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. Das Öl in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen. Die Zwiebspalten und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten. Dann Weißkohl, Fenchel, Möhren und Paprika dazugeben und alles unter Wenden ca. 2 Min. mitdünsten. Das Tomatenmarkiterrühren und kurz andünsten.
4. Anschließend 250 ml Wasser dazugießen und alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen und ebenfalls hinzufügen. Den Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Das Gemüse im Ofen (unten) ca. 45 Min. garen.
5. Inzwischen das beiseitegelegte Fenchelgrün fein hacken. Zum Servieren das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen. Dazu passen Bratkartoffeln.