



TBR Tajine mit Süßk. und Fenchel

auf braunem Reis mit Mandelblättchen



30-40min



4 Portionen

Die Tajine ist ein tönernes Kochgefäß aus Nordafrika. In Algerien und Marokko wird es zum Schmoren verwendet, was in Deutschland am ehesten mit einem Römertopf vergleichbar ist. In unserem heutigen Rezept finden die zarten, leicht süßlichen Aromen von Fenchel, Süßkartoffeln und getrockneten Datteln im Schmorsud zueinander. Dazu noch der nussige Geschmack von braunem Reis und Mandelblättchen – einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Fenchelknollen
- 2 große Süßkartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 50g getrocknete Datteln
- 50g Mandelblättchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Schalenfrüchte (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 647kcal, Fett 17.5g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 13.3g



1. Gemüse schneiden

In einem mittleren Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Fenchelknollen** halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Falls vorhanden, das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. rösten, dabei häufig umrühren, um Anbrennen zu vermeiden.



2. Gemüse anbraten

Den **Fenchel** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis er zu bräunen beginnt. Die **Gewürzmischung**, die **Datteln** und den **Knoblauch** unterrühren. Die **Süßkartoffeln** zugeben und alles gründlich mischen, dabei den Bodensatz vom Topfboden lösen.



5. Servieren

Den **Reis** auf Teller oder Schüsseln verteilen und mittig eine Mulde hineindrücken. Das **Tajine-Gemüse** in die Mulde füllen und mit den **Mandelblättchen** und ggf. dem **Fenchelgrün** garniert servieren.



3. Tajine ansetzen

Zum **Gemüse** 600ml Wasser und 2TL Zucker (oder Honig) hinzugeben, aufkochen lassen. Auf niedrige Hitze reduzieren und abgedeckt unter gelegentlichem Rühren 18-20Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Wüstenhitze

Wir haben diesem Gericht absichtlich keine Schärfe zugefügt, um den sanften Aromen von Fenchel und Süßkartoffel den Vortritt zu lassen. Wer trotzdem die Hitze der Sahara auf seiner Zunge spüren möchte, der kann zusammen mit dem Knoblauch noch ein paar Chiliflocken oder einen Rest unserer Harissa-Gewürzmischung in die Tajine mischen.