Artikel vom 30.04.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 21:53 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/arabischer-reis-und-gemuese-tajine

Arabischer Reis und Gemüse-Tajine



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 6 Personen):

Reis:

1 Tasse Basmatireis

Öl zum Braten

100 g Rosinen

100 g Pinienkerne

2 Tassen Gemüsebrühe

Salz nach Geschmack

Wasser zum Einweichen

Gemüse-Tajine:

2 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 daumengroßes, aber dünnes Stück Ingwer

2 Dosen stückige Tomaten

400 ml Gemüsebrühe

1 Aubergine

2 mittelgroße Süßkartoffeln

1 Dose Kichererbsen

½ Limette

2 EL Ras el Hanout

Öl zum Braten

Zubereitung:

Den Reis waschen und etwa 10 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen lassen. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Rosinen und Pinienkerne dazugeben und auf mittlere Hitze anbraten, bis die Pinienkerne eine leichte goldbraune Farbe angenommen haben. Dabei immer wieder die Pfanne schwenken, sodass nichts anbrennt. Den

eingeweichten Reis abtropfen lassen und vorsichtig in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Dabei darauf achten, dass die Reiskörner nicht anbrennen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, umrühren und abschmecken. Falls nötig, noch etwas Salz hinzufügen. Den Reis zum Kochen bringen und dabei gelegentlich umrühren. Dann die Hitze reduzieren und einen Deckel auf die Pfanne legen, sodass der Reis durchziehen kann. Zum Abschluss noch einmal umrühren und abschmecken. Für das Gemüse-Tajine Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Erst die Zwiebeln im Öl glasig anschwitzen, dann Knoblauch und Ingwer hinzufügen und ebenfalls anbraten. Nun das Ras el Hanout beigeben und kurz mitrösten. Die stückigen Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen. Während die Mischung kurz aufkocht, die Aubergine waschen und die Süßkartoffel schälen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse in den Topf geben und für circa 15 Minuten köcheln lassen. Die Kichererbsen über einem Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Diese dann ebenfalls in den Topf geben und alles gut verrühren. Mit Limettensaft abschmecken und bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Leonie Jaxy