

Möhren-Honig-Tajine

von ursinak

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Kreuzkümel

250 g Zwiebel

1.1 kg Rüebli

500 g Kichererbsen

500 g Nature Joghurt

10 g Koriander

750 g Couscous

Für die Tajine Zwiebel, Knoblauch und die eine Möhre schälen und fein reiben. Das Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, geriebene Möhre, Gewürze und Honig darin ca. 10 min anschwitzen.

Inzwischen die restlichen Möhren vorbereiten: wer feine Bundmöhren hat, schrubbt sie gründlich unter fließendem Wasser und entfernt das Grün. Andere Karotten werden gewaschen und geschält, dann je nach Größe der Länge nach halbiert oder geviertelt und noch einmal quer durchgeschnitten.

Möhren und Kichererbsen in den Topf geben, Brühe angießen. Alles einmal aufkochen lassen, dann zugedeckt im heißen Ofen ca. 30 min garen.

Inzwischen den Joghurt in einer kleinen Schüssel mit Eigelb und Speisestärke verquirlen.

Für die Pinienkerne die Butter und Honig in einer kleinen Pfanne erwärmen. Wenn die Butter geschmolzen ist, die Pinienkerne zugeben und alles salzen. Ca. 2 min braten, bis die Pinienkerne eine schöne goldbraune Farbe haben.

Die Joghurtmischung unterrühren. Nochmals vorsichtig erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Tajine mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten in Schalen schöpfen, mit Pinienkernen und Korianderblättchen bestreuen.