

Tajine mit Hack-Bällchen, Kartoffeln, Erbsen, Salat

Für zwei Personen

Für die Tajine:

250 g Rinderhackfleisch	4 vorw. festk. Kartoffeln	1 Tomate
100 g TK Erbsen	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 TL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Paprika-Tomatensalat:

2 kleine grüne Paprika	1 kleine rote Paprika	2 Tomaten
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

Für die Tajine:

Die Tajine auf mittlerer Stufe mit dem Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und dazugeben. In der Zwischenzeit das Hackfleisch mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL schwarzem Pfeffer, Kümmel und Kurkuma würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und 20 g zu der Fleischmasse geben. Anschließend zu Bällchen formen und ebenfalls in die Tajine geben.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Anschließend 250 ml Wasser zusammen mit dem Tomatenmark in die Tajine geben. Wasser in einen Topf füllen und mit den Erbsen einmal aufkochen. Für 5 Minuten köcheln, Erbsen abgießen und mit der Tomate ebenfalls in die Tajine geben. Danach die Hitze für 10 Minuten erhöhen, anschließend wieder reduzieren. Nach insgesamt 30 Minuten vom Herd nehmen.

Für den Paprika-Tomatensalat:

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Grüne und rote Paprika waschen und für circa 25 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben. Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden.

Nach der Backzeit die Paprika kurz abkühlen lassen, ebenfalls schälen und in große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tomaten und Paprika vermengen, 2 EL Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Farah Ouahi-Held am 15. April 2019