

Süßkartoffel-Kürbis-Tajine

mit Kichererbsen und Gewürz-Bulgur

Ein Rezept von Lena Fuchs (Mein leckeres Leben) im Auftrag für Gmundner Keramik



Für die Tajine:

- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Süßkartoffel
- 1 kleiner Butternuss-Kürbis
- 1 Apfel
- 2 EL Tomatenmark
- 1-2 TL Zucker oder Ahornsirup
- 2 TL Ras el-Hanout Gewürz
- 200 g Kichererbsen, gegart
- 500 g Tomaten-Polpa aus dem Glas
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ Zitrone, Saft
- eine Handvoll Petersilie, frisch gehackt
- 2-3 EL Olivenöl zum Anschwitzen



GMUNDNER KERAMIK

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671
AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271 Raiffeisenlandesbank OÖ
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L



Für den Bulgur:

- 150 g Bulgur
- 1 Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Medjool Dattel
- 50 g getrocknete Cranberries
- 50 g Cashewkerne
- 50 g Pistazien
- eine Handvoll Petersilie, frisch gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bio Zitrone, Saft und Abrieb
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Tajine:

1. Olivenöl in einer Tajine (oder einer großen Pfanne mit Deckel) erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit Ras-el Hanout Gewürz und Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.
2. Süßkartoffel und Kürbis schälen, klein würfeln, Apfel ebenso klein würfeln. Mit in die Tajine geben und 1-2 Minuten mitanschwitzen. Tomatenmark zugeben, gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.
3. Tomaten aus dem Glas und 100 ml Wasser zugeben und die Tajine zugedeckt 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Die Kichererbsen zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die Tajine noch einmal gut abschmecken.

Bulgur:

6. Bulgur mit der doppelten Menge Wasser, Zimtstange, Lorbeerblatt und klein geschnittener Dattel aufkochen lassen. Salzen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
7. Cashewnüsse und Pistazien grob hacken und in einer Pfanne rösten. Cranberrys in feine Stücke schneiden.
8. Olivenöl, geröstete Nüsse, Cranberrys und frisch gehackte Petersilie untermengen. Nochmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft + Zitronenabrieb abschmecken.



GMUNDNER KERAMIK

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671
AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271 Raiffeisenlandesbank OÖ
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

