



Tajine mit Aubergine

mit Lamm, Rind oder Tofu und warmen Gewürzen

4 Portionen · ca. 25 Min. Vorbereitung, Garzeit: Tofu ca. 35 Min. · Lamm 1½–2 Std. · Rind 2–3 Std.

Zutaten

600 g Lamm- oder Rinderschulter ohne Knochen
oder 400 g fester Naturtofu, alternativ mild geräuchert
1–2 Auberginen (ca 400 g)
2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g gehackte Tomaten (Dose)
1 kleine Dose Kichererbsen
5 EL Olivenöl
je 1–2 TL: Kreuzkümmel, Koriandersamen gemahlen, Paprikapulver (edelsüß), gemahlener Ingwer, Zimt, dazu Salz und schwarzer Pfeffer, frischer Koriander
500 ml Wasser oder Brühe, bei Bedarf mehr

So wird's gemacht

- 1 Vorbereiten.** Fleisch 3 cm groß würfeln; Tofu trocken tupfen und 2 cm groß würfeln. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch hacken.
- 2 Anbraten und würzen.** Fleisch oder Tofu im Schmortopf Öl portionsweise bräunen, herausnehmen. Zwiebeln im übrigen Öl 5 Minuten dünsten. Knoblauch und Gewürze kurz mitrösten, Tomaten zugeben.
- 3a Mit Lamm oder Rind.** Fleisch und 500 ml Wasser/Brühe zugeben. Zugedeckt sanft schmoren, bis das Fleisch zart ist: Lamm etwa 90–120 Minuten, Rind 120–180 Minuten. Bei Bedarf Wasser nachgießen.
- 3b Mit Tofu — vegan.** 300 ml Wasser/Brühe und Kichererbsen zur Tomatenbasis geben, zugedeckt 20 Minuten köcheln. Gebräunten Tofu zugeben und weitere 10 Minuten sanft ziehen lassen.
- 4** ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Kichererbsen dazu geben und mitkochen
- 5 Susannes Auberginen-Tipp.** Aubergine 3–4 cm groß würfeln, salzen, Wasser ziehen lassen und dann in etwas Wasser ca. 5 Minuten sanft dünsten und gut abtropfen lassen. In den letzten 10 Minuten vorsichtig unterheben: mild und fruchtig!
- 6 Vollenden.** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf Wasser ergänzen oder die Sauce kurz offen einkochen. Mit frischem Koriander dekorieren. Warm mit Fladenbrot oder Couscous servieren.

Gut vorzubereiten. Am Vortag kochen, zügig abkühlen und abgedeckt kühlen. Mit etwas Wasser langsam vollständig erhitzen, behutsam rühren.

Dazu im Glas: Château Roslane Premier Cru Rouge. Röstaromen und warme Gewürze begleiten seine Frucht- und Holznoten. Aubergine gibt auch der Tofuvariante Fülle. Bei 16–18 °C genießen.