

## Marokkanische Safran Tajine

### Zutaten:

2 EL	Öl
2	Zwiebeln
200 g	Proteineinlage oder saisonales Gemüse
100g	Kichererbsen gekocht
2	Karotten
1 TL	frischen Ingwer
2 TL	Safranfäden
1	Zimtstange
½ TL	Koriandersamen gemahlen
1 TL	Meersalz
1 TL	Rohzucker
1 L	Bouillon
150 g	Getrocknete, entsteinte Pflaumen
1-2EL	Rosenwasser
50 g	geschälte und geröstete Mandeln*

### Zubereitung:

Karotten waschen, putzen und in 2mm dünne Scheiben schneiden.  
Proteineinlage falls nötig in mundgerechte Stücke schneiden, ca. 1 cm dick.  
Zwiebeln schälen und grob hacken.

Ingwer fein reiben. Pflaumen wenn nötig entsteinen oder prüfen und halbieren.

Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Gewürze (Ingwer, Saffran, Zimtstange und Korianderpulver) dazugeben. Rühren, die Proteineinlage/ das Gemüse, die Pflaumen und die Karotten dazugeben und scharf anbraten. Mit der Bouillon ablöschen.

Alles aufkochen. Den Zucker begeben und die Hitze reduzieren. Bei leichter Hitze 15-20 Minuten sanft köcheln lassen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Am Schluss das Rosenwasser und die Mandeln begeben. Rühren und servieren.

**Tipp!** Wer eine Tajine Form aus Ton besitzt, kann dieses Rezept in der Tajine zubereiten.

\*Geschälte Mandeln auf eine mit Backpapier belegtes Blech legen und im Umluft-Backofen bei ca. 190° Grad goldig rösten. Ca. 5-10 Minuten. Überwachen 😊