

Tajine mit Fisch und Gemüse

Zutaten für 4 Personen

4 Portionen festfleischiges Fischfilet, je 150 – 200 Gramm (z. B. Lachs, Thunfisch, Barsch, Dorade, Kabeljau, Schwertfisch)
1 mittelgroße Zwiebel (130-150 g)
500 g Kartoffeln
4 Karotten (200-250 g)
1 große grüne Paprikaschote
ca. 250 g Tomaten
2 El Bratöl/Olivenöl

Die Würzpaste/Marinade

1 kg Lammfleisch mit Knochen, z.B. von der Haxe oder Schulter, in große Stücke geteilt
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe (oder mehr)
2 El Sonnenblumenöl
2 Tl Salz
1 Tl Pfeffer
1 Tl Kurkuma
1 Tl Ras Al Hanout (oder eine andere indische oder arabische Würzmischung)
1 Tl Pimentpulver für die Gesamtmischung

Zubereitung

Die Tonschale oder den Schmortopf auf den Herd stellen, das Bratöl hineingießen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und ins Bratöl legen. Den Herd einschalten auf mittlere Temperatur.

Die Möhren schaben/schälen und in längliche, mundgerechte Stücke teilen. Die Kartoffeln schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Möhrenstücke auf den Zwiebeln verteilen, darauf die Kartoffelscheiben legen. Die Würzpaste zubereiten. Alle Gewürze in eine Schüssel geben, einen Esslöffel Öl und das Wasser einrühren, bis eine sämige, rötliche Paste entsteht.

Den Fisch von Haut und Gräten befreien. Jedes Filet durch die Würzpaste ziehen, bis sie sich fest darum gelegt hat. Die marinierten Fischstücke auf die Kartoffelscheiben in der Tonschale legen. Die Paprikaschote entkernen und in dünne Ringe schneiden, auf dem Fisch verteilen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Paprikaringen verteilen. Den Rest der Marinade mit drei Esslöffeln Olivenöl vermischen und zum Gemüse geben.

Die Tajine/den Topf verschließen. Circa 1 Stunde bei mittlerer Temperatur langsam garen. Hin und wieder nachschauen, ob genug Wasser im Topf ist und die Kartoffeln prüfen. Wenn die Kartoffeln gar sind, ist das Gericht fertig. Mit Weißbrot /Fladenbrot servieren.