

DMG e.V., Steinstraße 48, 44147 Dortmund



DMG e.V. QR

**An die Teilnehmer der DMG Kochworkshop**

Deutsch-Marokkanische Gesellschaft e.V.  
Sekretariat – Bür0 316  
Steinstraße 48  
44147 Dortmund

Email: [info@deumages.de](mailto:info@deumages.de)  
Telefon: +49(0)2318380063  
Fax: +49(0)2318380063

**23.03.2019**

## **Tajine-Rezept: Hähnchenfleisch mit Gemüse**

Sehr geehrte Damen und Herren,

anbei erhalten Sie unsere Tajine-Rezept von unserem Kochworkshop am 22.02.2019 zu Ihrer Kenntnisnahme und weiteren Verwendung.

Für  Personen

- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 800 g Hähnchenfleisch bzw. Rindergulasch/ Lammfleisch
- 1 EL Öl
- 1 EL Olivenöl
- 15 g frischer Ingwer und/oder kleiner Löffel gemahlener Ingwer
- kleiner Löffel Salz
- kleiner Löffel gemahlene rote Paprika
- kleiner Löffel gemahlener Zimt
- Halb-kleiner Löffel Pfeffer
- 2 Tomaten
- 2 Möhren
- 3 bis 4 Kartoffeln
- 5 Stiel(e) Koriander
- 5 Stiel(e) Petersilie
- 2 EL Zitronensaft

# Zubereitung

105 Minuten

## einfach:

1. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und **fein** würfeln. Fleisch evtl. kleiner schneiden.
2. Öl in einer Tajine oder einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Nach ca. 8 Minuten Zwiebel und Knoblauch hinzugeben, mit Salz und Ingwer, Paprika, Pfeffer kräftig würzen. 100 ml Wasser angießen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden bei geringer Hitze schmoren. Immer wieder den Wasserstand im Topf kontrollieren. Eventuell etwas Wasser nachgießen.
3. Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und vierteln. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben bzw. Würfel schneiden. 1 Stunde vor Ende der Garzeit Möhren und Kartoffeln zum Fleisch geben.
4. Die letzten ca. 30 Minuten die Tomaten mitschmoren. Koriander waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen, fein hacken. Tajine mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit Koriander bestreuen und sofort **servieren**.

## Vorstand

Friedrich Wilhelm Heiringhoff  
Dr. Ingo Westen  
Hans Theo-Petry  
Jamal Aoulad Ali  
Aniss Boumashouli  
Dominik Christiani

## Vereinsregister

Dortmund 7093

## Partner

