Rinds-Tajine mit Aprikosen-Linsen und Safran

Gesamtzeit: 2 h 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Voressen vom Schweizer Rind
1 Stück	Ingwer, walnussgross
1	Knoblauchzehe
1	grosse Zwiebel
500 g	Rüebli (gelb und orange)
8	getrocknete Aprikosen
2	Tomaten
1 Stange	Zimt
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
0.5 EL	Safranfäden
0.5 TL	Koriandersamen, fein zerstossen
3 dl	Rindsbouillon
80 g	kleine braune Linsen
0.5 Bund	frischer Koriander

Nährwerte

1 Portion (ohne Bulgur) enthält ca.:

422	kcal
50 g	Eiweiss
29 g	Kohlenhydrate
9 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Rindsvoressen am Vortag mit Ingwer, Zimt und Koriander marinieren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitung

1. Ingwer schälen, fein hacken und das Rindsvoressen damit einreiben. Knoblauch schälen, Zwiebel schälen und vierteln. Rüebli putzen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Aprikosen halbieren. Tomaten putzen und grob würfeln.

2. Knoblauch und Zimtstange im Öl in einem Bräter bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Safran und Koriandersamen zugeben. Kurz erhitzen. Rindsvoressen, Zwiebel, Rüebli zugeben und alles gut verrühren. 3–4 Minuten braten. Bouillon zugeben und geschlossen bei milder Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

3 Tomaten, Aprikosen und Linsen zugeben und nochmals 45–50 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

4 Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit frisch gezupften Korianderblättern servieren.

Dazu passt Bulgur, gewürzt mit Harissa.