

Typ: Gemüse

Quelle: Basan: Vegetarische Tajine, S. 112

Bemerkungen: Traditionelles Tfaya besteht unter anderem aus Zwiebeln, Safran und Sultaninen oder Korinthen. Natürlich passen auch andere Zutaten, aber die einfache Variante benötigt eigentlich keine weitere Ergänzung. Tfaya wertet jeden einfachen Couscous auf und kann auch zu den allermeisten Tajines serviert werden.

Feb 22: Zwiebelringe zu dünn geschnitten, wird matschig! Am besten in einer Pfanne anrösten.

Zutaten:

COUSCOUS

350 g Couscous (vorgegartes Trockenprodukt)

1 TL Meersalz

400 ml warmes Wasser

25 g Butter, fein gewürfelt

TFAYA

2-3 EL Ghee oder Smen; alternativ 1 EL Olivenöl mit 1 EL Butter

4 Zwiebeln, geschält und in feine Ringe geschnitten

50 g frischer Ingwer, geschält und gehackt

4 Zimtstangen, in der Mitte halbiert

2 EL Sultaninen

1 TL Safranfäden, in 4 EL Wasser eingeweicht

2 EL Honig

Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bund Koriander, fein gehackt zum Garnieren (ersatzweise Gartenkresse)

Rezept:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Couscous in eine feuerfeste Form geben. Salz im Wasser auflösen und darüber gießen. Einmal umrühren, damit alle Körner vom Wasser bedeckt sind. Form mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Couscous 10 Min. quellen lassen.

3. Couscous mit einer Gabel auflockern, Öl mit den Fingern einarbeiten, (Körner hochnehmen und zurück in die Form fallen lassen, damit der Couscous locker und körnig wird. Butter auf dem Couscous verteilen und die Auflaufform mit einem gut angefeuchteten Stück Backpapier abdecken. Für 15 Min. in den vorgeheizten Backofen stellen, damit der Couscous gut durchwärmen kann.

4. In der Zwischenzeit Ghee in einer Tajine oder Kasserolle erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Zimtstangen 2-3 Min. darin anrösten. Sultaninen und Safran mitsamt Einweichwasser dazugeben, Deckel auflegen und 8-10 Min. sanft garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Honig untermischen und das Tfaya 5 Min. köcheln lassen.

5. Couscous auf einer flachen Servierplatte aufschichten. In die Spitze eine Mulde drücken, das Tfaya hineinlöffeln. Vor dem Servieren mit Koriander oder Kresse garnieren.