

Typ: Fleisch

Quelle: Ghillie Başan:Tajines, S. 111

Bemerkungen: Traditionell wird dieses Gericht in einer Couscouciere (zwei-teiliger Couscous-Topf) zubereitet. Im großen Unterteil wird das Fleisch gegart, sein Dampf gart den Couscous im darüber befindlichen Sieb. Beides lässt sich auch getrennt zubereiten.

Der gehaltvollen Brühe fehlt Substanz Daher: Mit der Zwiebel kleingeschnittenes Suppengrün andünsten.

Schritt 3 abgewandelt, siehe Rezept 334

Zutaten 750 g Rindergeschnetzeltes
1 Zwiebel, geschält, halbiert und in Ringe geschnitten
1 TL Korianderpulver
1 TL Kreuzkümmelpulver (Cumin)
1 Prise Safranfäden
250 g Original-Couscous*
250 ml warmes Wasser
1-2 EL Olivenöl
1 EL Butterflöckchen

TFAIA

1-2 EL Olivenöl und 2 EL Butter
4 Zwiebeln, geschält und in feine Ringe geschnitten
1-2 TL Zimtpulver
1 TL Ingwerpulver
1 TL Safranfäden, in 2 EL Wasser eingeweicht
2 EL dunkler, flüssiger Honig
3 EL Sultaninen/Rosinen, 15 Minuten in warmem Wasser eingeweicht und abgetropft
Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

*Instant-Couscous, siehe Seite 105

- Rezept:**
1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
 2. Rindfleisch mit Zwiebeln und Gewürzen in eine Tajine oder einen Schmortopf mit dickem Boden geben, mit ausreichend Wasser bedecken und aufkochen. Eine Stunde bei schwacher Hitze köcheln.
 3. Couscous, 1 EL Olivenöl, 1 TL Ras el Hanout und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Gut rühren, damit die Couscous-Körner vom Öl umhüllt sind. 125 ml kochendes Wasser unterrühren und quellen lassen. Schüssel bedecken und unters Kopfkissen. Nach etwas 2 h ist der Couscous zum Beißen weich genug und körnig trocken!
 4. Für die Tfaia Öl und Butter in einer schweren Pfanne erhitzen, Zwiebelringe darin zwei Minuten glasig werden lassen. Hitze reduzieren, Gewürze und den Honig dazugeben und 15-20 Minuten zugedeckt sanft köcheln. Sultaninen einrühren und nochmals zugedeckt zehn Minuten köcheln.
 5. Couscous auf einen Servierteller geben und eine Vertiefung für das Fleisch hinein drücken. Fleisch mithilfe eines Schaumlöffels dort hineinfüllen, mit Tfaia bedecken.

Restliche Fleischsauce durch ein Sieb in eine Sauciere gießen, separat dazu servieren.