

Sarahs Lieblingsrezept:

# Tajine Kefta (Hackfleisch-Tajine)

Tajine ist ein Nationalgericht aus meinem Lieblingsland Marokko. Vergleichbar ist das mit einem Eintopf, der traditionell in einem Tontopf auf offener Flamme gegart wird.

Funktioniert aber auch super in einem großen Topf oder einer Pfanne auf dem Küchenherd!

Exotische Gewürze, die man aber auch hier in jedem Supermarkt bekommt, zusammen ergeben sie aber eine wahre Geschmacksexplosion!



## Zutaten (für 4 Personen):

### Für die Hackfleischbällchen:

½ (große) Zwiebel, gehackt  
½ Bund Koriandergrün, gehackt  
4 Blätter Minze, gehackt  
500g Rinderhackfleisch  
1 EL Öl  
1 TL süßes Paprikapulver  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Zimt

### Für die Sauce:

½ Zwiebel  
4 Tomaten (oder 1 Dose gehackte Tomaten)  
3 EL Öl  
Salz  
1TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL süßes Paprikapulver  
1 Prise Safran

## Zubereitung:

- Für die Frikadellen die Zwiebel, den Koriander und die Minze vermengen. Das Hackfleisch, Öl, die Gewürze und 2 Esslöffel Wasser zugeben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten.
- Aus der Hackfleischmasse mittelgroße Bällchen (etwa 2-3 cm Durchmesser) formen.
- Für die Sauce die halbe Zwiebel hacken, die Tomaten überbrühen, Haut abziehen und würfeln, alternativ 1 Dose bereits gehackte Tomaten nehmen (ungewürzt), das geht fixer
- In einer großen Pfanne (oder einem flachen, großen Topf) das Öl erhitzen, die Zwiebeln und Tomaten anschwitzen und salzen  
Die Gewürze zugeben und mit 100ml Wasser ablöschen  
Deckel drauf und etwa 15 min garen
- Die Hackfleischbällchen in die Sauce geben und zugedeckt unter gelegentlichem Wenden 10 min garen. Von Zeit zu Zeit den Topf rütteln, damit das Fleisch nicht kleben bleibt
- Tajine Kefta wird häufig mit gekochten Eiern serviert, die man einige Minuten vor Ende der Garzeit roh zugibt und mitgart
- Mit Fladenbrot servieren.

Guten Appetit oder wie man in Marokko sagt: „bismillah!“

