



## **Gemüse-Tajine mit grünem Spargel und Salzzitrone** von Halima Pflipsen

### **Zutaten (für vier Portionen):**

#### Tajine

6 Artischockenherzen (frisch oder tiefgefroren)  
400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
2 rote Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten  
1-2 kleine Zucchini  
1 große Tomate, gehäutet und gewürfelt  
300 g grüner Spargel  
2 Lorbeerblätter  
200 g TK-Erbesen  
1 kleine eingelegte Zitrone, in dünne Spalten geschnitten  
80 g grüne Oliven, entsteint

#### Marinade

1 TL Safranfäden, ca. 10 Minuten in 4 EL lauwarmem Wasser eingeweicht  
400 ml Gemüsefond  
2 EL Sud aus dem Glas der eingelegten Zitronen  
6 EL Olivenöl  
3 Knoblauchzehen abgezogen und fein gewürfelt  
1/2 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 TL Ingwer, gemahlen  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
1 TL (gehäuft) Salz, nach Geschmack auch mehr  
1 EL glatte Petersilie, fein gehackt  
1 EL frischer Koriander, fein gehackt  
4-5 Thymianstiele, Blätter abgezupft



## **Zubereitung:**

Die Safranfäden in 4 Esslöffel lauwarmem Wasser etwa zehn Minuten einweichen. Die tiefgefrorenen Artischockenherzen einige Stunden vorher im Kühlschrank schonend antauen lassen und anschließend halbieren. Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Enden der Zucchini entfernen und anschließend längs halbieren und vierteln. Die Tomate häuten und klein würfeln. Die holzigen Enden des Spargels entfernen und das untere Drittel schälen.

Den Boden der Tajine mit den roten Zwiebelringen auslegen und die Lorbeerblätter darauf verteilen. Die Kartoffeln fächerförmig einschichten, anschließend die Artischockenherzen darauf verteilen. Danach Zucchini und Spargel ebenfalls fächerförmig darüber anrichten. Zum Schluss die Erbsen und anschließend die Tomatenwürfel über dem Gemüse verteilen.

Für die Marinade Gemüsefond, Sud der eingelegten Zitrone, eingeweichte Safranfäden samt Wasser, Olivenöl, Knoblauch, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma, Salz, Petersilie, Koriander und die abgezapften Thymianblätter in einer großen Schüssel gut verrühren.

Die Marinade gleichmäßig über das Gemüse gießen, sodass alle Zutaten gut benetzt sind. Die Salzzitronenspalten mit der Fruchtfleischseite nach innen zwischen das Gemüse legen. Anschließend die Oliven gleichmäßig darüber verteilen. Die Tajine mit Deckel bei kleiner Hitze etwa 30 bis 40 Minuten garen. Zwischendurch etwas Soße mit einem Löffel über das Gemüse geben.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit etwas frischer Petersilie bestreuen. Mit Fladenbrot oder Baguette servieren.

**Tipp:** Bei frischen Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen, die Spitzen kürzen und das Heu mit einem kleinen Löffel entfernen. Die Artischockenböden sofort mit Zitronensaft einreiben, damit sie nicht oxidieren.