

Schonend *geschmort*



Betty Bossi

Schmortopf «Tajine»

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass Sie sich für den Schmortopf «Tajine» entschieden haben. Das Betty Bossi Entwicklungsteam legt sich Tag für Tag ins Zeug, um nützliche und innovative Küchenhelfer mit der bekannten Betty Bossi Geling-Garantie zu entwickeln. Ihre Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Der Schmortopf «Tajine» wird Sie begeistern. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Kochen und Geniessen.

Herzlich, Ihre

Betty Bossi



Schmortopf «Tajine» (2er-Set / Art.-Nr. 25374) (4er-Set / Art.-Nr. 40110). Farben: Rot/Schwarz. Material: Steingut, glasiert. Hitzebeständigkeit: 0 bis 220 Grad. Masse (Ø × H): 18 × 19 cm. Spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Betty Bossi AG, Bürglistrasse 29, Postfach, CH-8021 Zürich/Switzerland

INHALT

Mediterrane Tajine	4
Lamm-Tajine	4
Rindfleisch-Rüebli-Tajine	6
Rindfleisch-Tajine	6
Kalbfleisch-Ananas-Tajine	8
Haxen-Tajine	8
Poulet-Tajine	10
Pouletflügel-Tajine	10
Lachs-Tajine	12
Dorsch-Tajine	12
Gemüse-Tajine	14
Linsen-Feta-Tajine	14
Kürbis-Tofu-Tajine	16

Gebrauchsanleitung



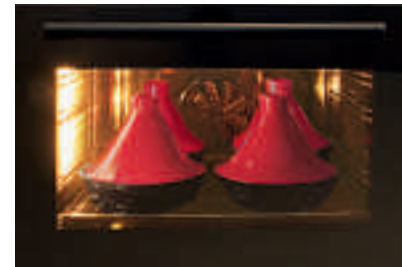
1. Vorbereiten

Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.



2. Einfüllen

Blech herausnehmen, auf eine hitzebeständige Oberfläche legen. Zutaten in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.



3. Zubereiten

Tajines wie im Rezept beschrieben schmoren, dabei Deckel nicht abheben. Blech herausnehmen, auf eine hitzebeständige Oberfläche legen. Tajines servieren.

Ofentemperaturen

Gelten für das Backen mit Ober- und Unterhitze. Beim Backen mit Heissluft verringert sich die Back- bzw. Brattemperatur um ca. 20 Grad. Beachten Sie die Hinweise des Backofenherstellers.

Titelbild: Poulet-Tajine (S. 10)

Mediterrane Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Schmoren: ca. 2 Std.

2	4	
400 g	800 g	Lammvoressen (Schulter), in ca. 3 cm grossen Würfeln
150 g	300 g	Fenchel, in Streifen
150 g	300 g	Baby-Kartoffeln, geviertelt
40 g	80 g	entsteinte grüne Oliven
1	2	Tomaten, in Würfeli
1	2	Zwiebeln, fein gehackt
1	1	roter Peperoncino, entkernt, in Ringen
1 EL	2 EL	Kapern, abgetropft
1 EL	2 EL	Olivenöl
1 TL	1¾ TL	Salz
150 g	300 g	griechisches Joghurt nature
2 EL	3 EL	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
		Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 2 Std. Joghurt und Petersilie verrühren, würzen, dazu servieren.

Portion: 588 kcal, F 33 g, Kh 23 g, E 45 g

Lamm-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Schmoren: ca. 2 Std.

2	4	
400 g	800 g	Lammvoressen (Schulter), in ca. 3 cm grossen Würfeln
1	2	Dosen Kichererbsen (ca. 215 g), abgespült, abgetropft
75 g	150 g	entsteinte Dörrpflaumen
125 g	250 g	Stangensellerie, in Scheibchen
1	2	gelbe Peperoni, in Stücken
1	2	Schalotten, in feinen Streifen
1	2	Knoblauchzehen, in Scheibchen
1 EL	2 EL	Olivenöl
½ EL	1 EL	Raz el Hanout (siehe Hinweis)
1 TL	1¾ TL	Salz

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Fleisch und alle restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 2 Std.

Hinweis: Raz el Hanout ist eine marokkanische Gewürzmischung, die bis zu 30 verschiedene Gewürze enthält. **Ersatz:** scharfer Curry.

Portion: 523 kcal, F 24 g, Kh 28 g, E 44 g



Bild: Mediterrane Tajine

Rindfleisch-Rüebli-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Schmoren: ca. 2 Std.

2	4	
400 g	800 g	Rindsvoressen (Stotzen), in ca. 3 cm grossen Würfeln
300 g	600 g	Rüebli, längs halbiert, in ca. 3 cm grossen Stücken
1	2	Zwiebeln, in feinen Streifen
2 EL	3 EL	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
½ EL	1 EL	Ingwer, fein gerieben
½ TL	1 TL	Zimt
½ TL	1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 EL	2 EL	Olivenöl
½ EL	1 EL	flüssiger Honig
1 TL	1¾ TL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer
20 g	40 g	Cashew-Nüsse, geröstet
1 EL	2 EL	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 2 Std. Nüsse und Petersilie darüberstreuen.

Dazu passt: Kartoffelstock.

Portion: 383 kcal, F 13 g, Kh 18 g, E 46 g

Rindfleisch-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Schmoren: ca. 2 Std.

2	4	
400 g	800 g	Rindsvoressen (Schulter), in ca. 3 cm grossen Würfeln
150 g	300 g	Auberginen, in ca. 2 cm grossen Würfeln
150 g	300 g	Cherry-Tomaten, halbiert
1	3	Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen
2 EL	3 EL	Majoran, fein geschnitten
1 EL	2 EL	Olivenöl
1 TL	1¾ TL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer
25 g	50 g	gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 2 Std. Nüsse darüberstreuen.

Portion: 361 kcal, F 15 g, Kh 7 g, E 42 g



Bild: Rindfleisch-Rüebli-Tajine

Kalbfleisch-Ananas-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Schmoren: ca. 2 Std.

2	4	
400 g	800 g	Kalbsvoressen (Schulter), in ca. 3 cm grossen Würfeln
250 g	500 g	Ananas, in ca. 1 cm grossen Stücken
1	2	gelbe Peperoni, in Streifen
1	2	orange Peperoni, in Streifen
1	2	Zwiebeln, in feinen Streifen
1 EL	2 EL	Rosmarin, fein geschnitten
¼ TL	½ TL	Koriandersamen, zerstoßen
1 EL	2 EL	Rapsöl
1 TL	1¾ TL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer
90 g	180 g	Joghurt nature
1 EL	2 EL	Pfefferminze, fein geschnitten

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 2 Std. Joghurt und Pfefferminze verrühren, dazu servieren.

Dazu passt: Couscous.

Portion: 415 kcal, F 13 g, Kh 27 g, E 44 g

Haxen-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Schmoren: ca. 2 Std.

2	4	
2	4	Kalbshaxen (je ca. 200 g)
200 g	400 g	Wirz, in Streifen
1	2	Dosen gehackte Tomaten (ca. 230 g)
1 EL	2 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	2 EL	Rapsöl
½ EL	1 EL	geräucherter Paprika (siehe Hinweis)
1 TL	1¾ TL	Salz

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Fleisch und alle restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 2 Stunden.

Hinweis: Geräucherter Paprika ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich. **Ersatz:** Edelsüss-Paprika.

Dazu passt: Kartoffelstock.

Portion: 299 kcal, F 13 g, Kh 7 g, E 37 g



Bild: Haxen-Tajine

Poulet-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Schmoren: ca. 1¼ Std.

2	4	
2	4	Pouletschenkel (je ca. 200 g), in Ober- und Unterschenkel zerlegt
300 g	600 g	Rüebli , längs halbiert, in Scheiben
40 g	80 g	gelbe Linsen
1	2	Tomaten , in Würfeli
1	2	rote Zwiebeln , fein gehackt
1	2	Knoblauchzehen , gepresst
1 EL	2 EL	Thymian , fein geschnitten
½ TL	1 TL	milder Curry
1 Msp.	1 Msp.	Zimt
1 EL	2 EL	Rapsöl
1 TL	1¾ TL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Poulet und alle restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 1¼ Std.

Dazu passt: Couscous.

Portion: 540 kcal, F 35 g, Kh 23 g, E 30 g

Pouletflügeli-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Schmoren: ca. 1¼ Std.

2	4	
400 g	800 g	Pouletflügeli (Ailerons)
150 g	300 g	grüne Spargeln , unteres Drittel geschält, schräg in Scheiben
100 g	200 g	Baby-Kartoffeln , geviertelt
1	3	Bundzwiebeln mit dem Grün , in Ringen
1	2	Knoblauchzehen , gepresst
1	1	Bio-Zitrone , abgeriebene Schale und 1 EL Saft
1 EL	2 EL	Pfefferminze , fein geschnitten
1 EL	2 EL	Rapsöl
1 TL	1¾ TL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer
75 g	150 g	Rahmquark
½ EL	1 EL	Sambal Oelek

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Poulet und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 1¼ Std. Quark und Sambal verrühren, dazu servieren.

Tipp: Statt Spargeln Zucchini verwenden.

Portion: 372 kcal, F 18 g, Kh 15 g, E 37 g



Bild: Poulet-Tajine

Lachs-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Schmoren: ca. 1¼ Std.

2	4	
250 g	500 g	Bundrüebli, längs halbiert
250 g	500 g	fest kochende Kartoffeln, in Würfeli
50 g	100 g	getrocknete Cranberrys
25 g	50 g	Mandeln
1	2	Knoblauchzehen, gepresst
1 EL	2 EL	Dill, fein geschnitten
1 EL	2 EL	Rapsöl
½ TL	1 TL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer
2	4	Lachstranchen mit Haut (Bio, je ca. 200 g)
½ TL	1 TL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer
90 g	180 g	Joghurt nature
1	1	Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale
		Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Rüebli und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 50 Min. Deckel entfernen, Fisch würzen, auf das Gemüse legen. Deckel wieder aufsetzen, ca. 25 Min. fertig schmoren. Joghurt und Zitronenschale verrühren, würzen, dazu servieren.

Portion: 744 kcal, F 41 g, Kh 43 g, E 47 g

Dorsch-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Schmoren: ca. 1¼ Std.

2	4	
200 g	400 g	tiefgekühlte Erbsli, angetaut
1 Bund	2 Bund	Radiesli, in Schnitzen
1	2	Dosen Kichererbsen (ca. 215 g), abgespült, abgetropft
1	2	Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen
1	2	Knoblauchzehen, gepresst
1	1	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
1 EL	2 EL	Koriander, fein geschnitten
1 EL	2 EL	Rapsöl
½ TL	1 TL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer
400 g	800 g	Dorschfilets, in ca. 2 cm grossen Stücken
½ TL	1 TL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Erbsli und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 50 Min. Deckel entfernen, Fisch würzen, auf das Gemüse legen. Deckel wieder aufsetzen, ca. 25 Min. fertig schmoren.

Portion: 383 kcal, F 10 g, Kh 25 g, E 47 g



Bild: Lachs-Tajine

Gemüse-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Schmoren: ca. 1 Std.

2	4	
300 g	600 g	Süßkartoffeln , in ca. 2 cm grossen Stücken
200 g	400 g	Petersilienwurzel , in ca. 2 cm grossen Stücken
50 g	100 g	Dörraprikosen (sauer), halbiert
2	4	Tomaten , entkernt, in Streifen
1	1	rote Zwiebel , in feinen Streifen
1	1	Knoblauchzehe , in Scheibchen
2	4	Zweiglein Thymian
1 EL	2 EL	Rapsöl
½ EL	1 EL	Edelsüss-Paprika
½ TL	1 TL	Salz

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Kartoffeln und alle restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 1 Std.

Portion: 302 kcal, F 8 g, Kh 50 g, E 7 g

Linsen-Feta-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Schmoren: ca. 1¼ Std.

2	4	
200 g	400 g	Zucchini , in ca. 2 cm grossen Stücken
125 g	250 g	Cherry-Tomaten , halbiert
100 g	200 g	braune Linsen
100 g	200 g	Feta , in ca. 2 cm grossen Würfeln
1	2	rote Peperoni , in ca. 2 cm grossen Stücken
1	1	Zwiebel , in Schnitzen
1	1	Knoblauchzehe , in Scheibchen
2 EL	3 EL	Schnittlauch , fein geschnitten
1 EL	2 EL	Rapsöl
½ TL	1 TL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Zucchini und alle restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 1¼ Std.

Portion: 438 kcal, F 20 g, Kh 34 g, E 25 g



Bild: Gemüse-Tajine

Kürbis-Tofu-Tajine

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Schmoren: ca. 1¼ Std.

2	4	
250 g	500 g	Kürbis (z. B. Butternut), in ca. 2 cm grossen Stücken
200 g	400 g	geräucherter Tofu, in ca. 2 cm grossen Würfeln
150 g	300 g	Rosenkohl, in Vierteln
100 g	200 g	rosa kernlose Trauben, halbiert
1	1	Zwiebel, in Streifen
1	1	Knoblauchzehe, in Scheibchen
2 EL	3 EL	Majoran, fein geschnitten
1 EL	2 EL	Rapsöl
½ TL	1 TL	Salz

1. Tajines ohne Deckel auf ein Backblech oder Ofengitter stellen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Kürbis und alle restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen, in die heissen Tajines geben, Deckel aufsetzen.

3. **Schmoren:** ca. 1¼ Std.

Portion: 327 kcal, F 16 g, Kh 30 g, E 17 g

