



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## ZAALOUK (marokkanischer Auberginensalat)

- 1 Aubergine (ca. 350g)
- 2 Tomaten (mittelgroß)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 5 Stengel frischer Koriander
- 5 Stengel frische Petersilie
- Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Chili



### **Vorbereitung**

- Auberginen in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden. Tomaten klein würfeln. Petersilie klein hacken. Ein paar Blätter von der Petersilie zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauchzehen klein hacken.

### **Zubereitung in der Pfanne:**

- In einer Pfanne 2-3 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anschwitzen.
- Nach 2-3 Minuten den Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen.
- Mit etwa 200ml Wasser ablöschen und zum Köcheln bringen.
- Es dauert etwa 20 Minuten, bis die Auberginenstücke gar sind. Bei Bedarf nochmals etwas Wasser zugeben.
- Wenn die Auberginenstücke gar sind, die Tomatenwürfel in die Pfanne dazu geben und für etwa 10 Minuten mitköcheln.
- Währenddessen mit 1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Kreuzkümmel und 1 Prise Chiliflocken würzen.
- Die frischen, gehackten Kräuter hinzugeben.
- Mit dem Kochlöffel etwas zerstampfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer es feiner und eher wie ein Püree möchte, kann auch einen Kartoffelstampfer zu Hilfe nehmen.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## TAJINE (POULET)

- 800 g Poulet
- 300 g Süsskartoffeln
- 2 Rote Zwiebeln
- 2 Stück Frühlingszwiebel
- 2 Stück Orangen
- 1 Stück Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Weinbeeren (Rosinen)
- 50 g Datteln getrocknet, (5 Stück)
- 2 EL Ras el Hanout oder Dukkah
- 1 g Safranfäden
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl



- Bratopf ohne Deckel in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Alternativ kann die Tajine auf den Grill über offenes Feuer oder glühende Kohle gestellt werden.
- Die Pouletbrust in 3 cm grosse Stücke schneiden.
- Die Süsskartoffeln schälen und in 2 cm Stücke schneiden.
- Die Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln in 3 cm grosse Stücke schneiden.
- Die Orangen schälen und die Filets heraus schneiden.
- Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Mit dem Sparschäler die Schale der Zitrone schälen und danach vierteln.
- Rapsöl in den heissen Bratopf geben.
- Das Hühnchen mit Salz würzen und mit der Hautseite in der Tajine anbraten, bis es goldgelb ist.
- Süsskartoffeln, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Orangenfilets, Zitronenschale, geviertelte Zitronen, Knoblauchzehen, Weinbeeren, Datteln, Ras el Hanout oder Dukkah und Safranfäden in eine Schüssel geben und mit Salz mischen.
- Alles in die Tajine geben und umrühren. 5 Minuten weiter Anbraten und ab und zu umrühren.
- Mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Mit dem Deckel abdecken und 1 Stunde 30 Minuten garen lassen.
- Den Deckel abnehmen und 15 Minuten weitergaren, bis die Flüssigkeit zur gewünschten Konsistenz einreduziert ist.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## TAJINE (RIND)

- 800 g Rindergulasch
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 EL Pflanzenöl
- 0,2 g gemahlener Safran
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Zimt
- 1 TL Salz
- 200 g frische Datteln
- 40 g Walnüsse
- 3 EL Honig



- Zwiebel abziehen.
- Eine Hälfte fein würfeln, die andere Hälfte in Streifen schneiden. Die Datteln entsteinen und halbieren.
- Die Butter bei mittlerer Temperatur in einem kleinen Topf schmelzen und anschließend in eine große Schüssel geben.
- Die Butter nun mit dem Öl, Pfeffer, Safran, Ingwer, Salz und einem halben TL Zimt mischen. Anschließend die gehackten Zwiebeln und 5 Stängel Koriander unterrühren.
- Zu guter Letzt das Fleisch hinzugeben und in der Butter wenden.
- Das Fleisch einige Minuten marinieren lassen und anschließend in die Tajine geben. Die Tajine nun auf den Herd stellen und langsam erhitzen.
- Das Rindfleisch unter Rühren bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Anschließend so viel Wasser hinzufügen, dass das Fleisch gerade so bedeckt ist. Die Tajine kurz aufkochen lassen und das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde sanft köcheln lassen.
- Dann die Zwiebelstreifen und die Datteln hinzufügen und die Rindfleisch-Tajine zugedeckt weitere 30 Minuten sanft köcheln lassen.
- Nun das restliche Zimtpulver, den Honig und die Walnüsse hinzufügen und die marokkanische Tajine ohne Deckel sanft weiterköcheln lassen, bis die Walnüsse weich sind und die Sauce einreduziert ist.
- Während die Tajine in dem marokkanischen Kochtopf weiterköchelt, kannst Du nun den restlichen Koriander fein hacken. Das marokkanische Rindfleischgericht wird mit Koriander bestreut direkt in der Tajine serviert.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## M'HANNCHA

- 2 Pakete fertiger Studelteig
- 250 g gemahlene Mandeln
- 1 Tasse getrocknete Datteln
- 1 Tasse getrocknete Pflaumen
- 1/2 Packung Pistazien
- 25g Marzipan
- Saft von zwei Orangen
- Zimt
- Sternanis
- 200 g Butter
- 1 Packerl Vanillezucker
- 2 Dotter



- Die Trockenfrüchte zerkleinern, Pistazien hacken und mit allen anderen Zutaten - AUSSER BUTTER und DOTTER - vermengen.
- Dann legt ihr bitte eine Lage Strudelteig auf, bestreicht diese mit der zerlassenen Butter und gebt eine zweite Lage hinauf, die ihr wieder mit Butter bestreicht.
- Darauf kommt ein Teil der Fülle. Ich habe einfach eine lange Wurst geformt und sie auf die Teigblätter gelegt. Bitte teilt euch vorher die Fülle so ein, dass sie für alle Teile reicht.
- Zusammenrollen, auf dem Backblech daraus eine Schnecke - oder Schlange formen. So lange wiederholen, bis alle Teigblätter aufgebraucht sind.
- Mit Dotter bestreichen und bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen.