



Orientalische Gemüse-Tajine mit Kräuterbulgur und wilden Fleischbällchen

Zutaten Gemüse-Tajine und Kräuterbulgur (4 Personen):

6 mittelgroße Möhren
 3 rote Zwiebeln
 Knoblauchzehen
 2 Stangen Lauch
 Olivenöl
 9 getrocknete Aprikosen
 1 Salzzitrone
 2 Quitten
 1 TL Ras el Hanout
 1 Prise gemahlener Zimt
 2, 3 cm frischer Ingwer
 1 Msp. Safranfäden
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 2 TL gemahlener Koriander
 1 Prise Nelkenwurzpulver
 2 Dosen stückige Tomaten (je 450 g)
 Salz
 360 g Bulgur
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 Gemüsebrühe
 2 Handvoll Wildkräuter (Minze, Giersch, wenig Gundermann)
 100 ml gutes Olivenöl
 Salz

Zutaten wilde Fleischbällchen:

600 g Wild-Hackfleisch
1 Ei
7 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel
1 TL mittelscharfer Senf
2 Handvoll Brennnesseln
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Braten

Zubereitung Gemüse-Tajine und Kräuterbulgur:

Backofen auf 190°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Tajine oder Tontopf evtl wässern, abtropfen lassen und im Backofen auf Temperatur bringen (mit Bräter entfällt dieser Schritt). Möhren schälen, in 4 – 5 cm lange Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Spalten, Knoblauch fein schneiden. Lauch putzen, waschen, längs halbieren. Stangen in ca 4 cm breite Stücke teilen. Aprikosen in Streifen schneiden. Salzzitrone abtropfen lassen, Fruchtfleisch von der Schale lösen, entsorgen. Schale sehr fein schneiden. Quitte schälen, entkernen, in Spalten schneiden.

Alle Gewürze in der Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen, mit stückigen Tomaten mischen. Mit Salz oder Brühe und Salzzitronenschale würzen.

3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Möhrenstifte anbraten, in die Mitte der Tajine bzw. in den Bräter geben. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Quittenspalten und Lauch anbraten, Aprikosen dazugeben und kurz mitbraten. Auch in die Tajine geben. Mit Salz würzen. Tomaten-Gewürz-Mischung angießen. Tajine oder Bräter zugedeckt in den heißen Ofen stellen.

Das Gemüse ca. 40 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für den Bulgur die Zwiebel und die Knoblauchzehe ganz fein schneiden, in etwas Öl anbraten und den Bulgur zugeben. Kurz etwas anbraten, dann ausreichend Brühe angießen (nach Packungsanleitung, evtl. später noch etwas Brühe zugeben).

Minze, Giersch und einige Gundermannblättchen waschen, trockenschleudern, grob hacken, in einen Mixbecher geben, mit 100 ml Olivenöl und etwas Salz mit einem Pürierstab fein mixen.

Den fertigen Bulgur mit dem Wildkräuteröl vermischen.

Zubereitung wilde Fleischbällchen:

Für die Fleischbällchen die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Brennnesseln waschen, trockenschleudern und nicht zu fein hacken. Alle Zutaten vermengen und kleine Klößchen formen. In heißem Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten. Zu Bulgur und Tajine reichen.