

# Artischocken- Erbsen-Tajine

(Für 4 Portionen)

Entspannt die Leber und harmonisiert die Mitte

## Feuer

6 große oder 12 kleine  
Artischocken  
½ TL Kurkumapulver  
ca. 1 l heißes Wasser  
(nach Bedarf auch mehr)

## Erde

500 g mehlig-e Erdäpfel  
125 ml Olivenöl  
1 TL hefefreie  
Suppenwürze

## Metall

2 große rote Zwiebeln  
1 TL frischer, geschälter,  
fein geriebener Ingwer  
½ TL gemahlener  
Koriander  
½ TL gemahlener  
Kreuzkümmel

## Wasser

1 ½ TL feines Meersalz  
500 g tiefgekühlte  
Zuckererbsen oder  
Sojabohnen

## Holz

2 Handvoll frische,  
grob gehackte Minze

Erdäpfel und Zwiebeln schälen und vierteln. Artischockenstiele kürzen, Außenblätter großzügig abzupfen, restliche Blätter bis auf 1 ½ cm Höhe mit einer Küchenschere abschneiden. Das Heu im Inneren mit einem Löffel ausschaben und die großen Artischocken halbieren. Öl in der Tajine erwärmen, Gewürze (außer Salz und Minze) zufügen und kurz anbraten. Gemüse (außer Erbsen oder Sojabohnen) zufügen, umrühren und mit 500–750 ml Wasser aufgießen. Aufkochen lassen, Deckel schließen und 15 Minuten auf mittlerer Flamme kochen. Dann vorsichtig umrühren, falls nötig noch Wasser zugießen, mit Salz abschmecken und Erbsen oder Sojabohnen untermischen. Noch 3 Minuten mit geschlossenem Deckel weiterkochen. Nochmals abschmecken, portionsweise anrichten und mit Minze bestreut servieren.

**Info:** Mit »Tajine« bezeichnet man sowohl das Gericht als auch den glasierten Keramiktopf, der in der marokkanischen Küche Verwendung findet. Durch die spezielle Form des hutartigen Deckels werden die Speisen im zirkulierenden Dampf gegart. Ersatzweise kann auch eine Pfanne mit gut schließendem Deckel verwendet werden.



Holz

500 g Entenbrust

Feuer

1 Rosé-Grapefruit

Erde

500 g Mungbohnen sprossen  
(= Sojabohnensprossen)

2 EL Erdäpfelstärke

3 EL Rapsöl

Metall

1 Bund Jungzwiebeln

Wasser

200 g Glasnudeln  
(nach Packungsanleitung  
zubereitet)

## Marinade

Erde

3 EL Sesamöl

2 EL geröstete, leicht  
gemörserte schwarze  
Sesamsamen

Metall

1 TL frischer, geschälter, fein  
geriebener Ingwer

Wasser

80 ml Tamari  
(weizenfreie Sojasoße)

Holz

2 Stangen Zitronengras

Feuer

250 ml heißes Wasser  
3 EL Sweet-Chili-Soße  
(Rezept s. S. 90)

# Geschnetzelte Ente mit Rosé-Grapefruit

(Für 4 Portionen)

## Schönheitselixier für Haut und Haar

Zitronengras halbieren, der Länge nach spalten und mit dem Messerrücken flach klopfen. Die Entenbrust häuten und in Streifen schneiden. Grapefruit schälen und die Haut zwischen den Spalten entfernen. Jungzwiebeln in Ringe schneiden. Die Zutaten für die Marinade miteinander vermischen. Entenbruststreifen in Erdäpfelstärke wälzen und 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Das Rapsöl erhitzen, die abgetropften Fleischstreifen und das Zitronengras kurz anbraten, Zwiebelringe und Sprossen zufügen, mit der Marinade aufgießen und kurz auf mittlerer Hitze unter Rühren kochen lassen. Zitronengras entfernen und falls nötig, mit wenig heißem Wasser aufgießen. Einmal kurz aufkochen, das Fleisch soll weich, aber noch rosa sein; neuerlich abschmecken. Die Ente, das Gemüse und die Grapefruitstücke auf einem Nest Glasnudeln anrichten.

**Tipp:** Schwarzer Sesam stärkt die Nierenenergie, liefert für unsere Haut, Haare und Nägel wichtiges Kalzium und hochwertiges Eiweiß. Am besten gleich eine größere Menge ohne Fett in einer Pfanne sanft rösten, auskühlen lassen und bis zur Verwendung in einem Schraubglas aufbewahren. Sesam sollte immer gemörsert oder in einer Gewürzmühle gemahlen werden, da er sonst vom Körper nicht aufgenommen wird.

