

# Rinder-Tajine.

🕒 30 Min.    🍴 mittel  
Zubereitungszeit    Aufwand  
+ 1 ½ Std Wartezeit

## Zutaten für: 4 Portionen

### Für die Tajine:

1 kg      Rindergulasch  
4 EL      Olivenöl  
2          Zwiebeln  
3          Knoblauchzehen  
30 g      Ingwer  
2          Möhren  
3          Kartoffeln  
2          rote Paprika  
300 g     Hokkaidokürbis  
2          Tomaten  
100 g     Aprikosen, getrocknet  
2 EL      Naturgut Bio Tomatenmark  
je 1 TL    Kreuzkümmel + Koriander,  
            gemahlen  
je ½ TL    Zimt + Paprikapulver  
400 ml    Rinderbrühe  
            Salz und Pfeffer

### Für den Dip:

1          Handvoll Minze  
1          Knoblauchzehe  
250 g     Naturgut Bio Naturjoghurt,  
            3,8 % Fett  
Saft      von ½ Zitrone  
            Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

- 1 Fleisch in gleich große Würfel schneiden. 2-3 EL Olivenöl in einer Tajine (alternativ in einem Schmortopf) erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten. Herausnehmen, beiseitestellen.
- 2 Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Möhren und Kartoffeln schälen. Zwiebeln grob, Knoblauch und Ingwer fein hacken und im übrigen Olivenöl in der Tajine weich dünsten. Paprika, Kürbis und Tomaten waschen, entkernen und grob würfeln. Möhren, Kartoffeln und Aprikosen ebenfalls grob würfeln. Gemüse und Aprikosen 5-7 Min. mitdünsten, gelegentlich umrühren.
- 3 Tomatenmark und Gewürze unterrühren. Rindfleisch zugeben. Brühe angießen, alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel auf die Tajine setzen und alles bei niedriger Hitze 1 ½ bis 2 Std. schmoren, bis das Fleisch zart und das Gemüse weich ist.
- 4 Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen, fein reiben. Minze, Knoblauch, Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Löffel Minz-Joghurt-Dip auf die fertige Tajine geben. Übrigen Dip dazureichen.