AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	ganzjährig	Nordafrika

FISCH-TAJINE AUF FENCHEL MIT OLIVEN



Rezept: Schweizer Familie 3/2023 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Für diese Tajine mischen wir italienische und nordafrikanische Elemente. Dieses Gericht lässt sich auch in einer Bratpfanne mit Deckel zubereiten.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Lachsforelle	1	Gelbe Peperoni
10 Fäden	Safran	4 dl	Gemüsebouillon
2 EL	Zitronensaft	75 g	Grüne Oliven
5 EL	Olivenöl	75 g	Schwarze Oliven
1	Zwiebel	1 TL	Thymian
600 g	Fenchel		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Fischstücke, Safranfäden, Zitronensaft, etwas Olivenöl und Thymianblättchen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt beiseite stellen.
2. Tajine mit dem Deckel in den kalten Ofen stellen und auf 200° C vorheizen.
3. 3 EL Olivenöl in der Tajine kurz erhitzen. In Spalten geschnittene Zwiebel, Fenchel und Peperoni beigeben und gut 10-15 Min. anbraten.
4. Bouillon zugiessen und zugedeckt weitere 20-25 Min. garen. Ofentemperatur auf 180° C reduzieren.
5. Fischwürfel mit Marinade und Oliven zum Gemüse geben und 5-10 Min. fertig garen. Für die letzten Minuten kann der Ofen ausgeschaltet werden.
6. Tajine aus dem Ofen nehmen und abschmecken. Nach dem Belieben mit einem Faden bestem Olivenöl abrunden. Mit Thymian und Zitronen garnieren.

TIPP: Festkochende Kartoffelstücke mit dem Gemüse in die Tajine geben. Oder: Dazu Couscous, Bulgur oder Reis servieren.