

Rezept

Birnen-Feigen-Tajine

Ein Rezept von Birnen-Feigen-Tajine, am 30.06.2024

Zutaten

| | |
|---|----------------------------|
| 4 kleine reife Birnen (à ca. 150 g) | 2 EL Zitronensaft |
| 8 getrocknete Feigen | 75 g Haselnusskerne |
| 1/2 Bio-Orange | 1 EL Olivenöl |
| 1 EL Butter | 2 EL Honig |
| 150 g Birnensaft (ersatzweise Apfelsaft) | 2 Sternanis |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 17 g F, 3 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Birnen vierteln, schälen und entkernen. Viertel sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht bräunlich verfärben. Feigen klein würfeln. Nüsse grob hacken. Orange heiß waschen und abtrocknen, von der Schale mit dem Sparschäler 2 Streifen abziehen, 2 EL Saft auspressen.
2. Öl und Butter in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen. Dann Honig und Birnensaft hinzufügen. Sternanis, Orangenschale und -saft dazugeben und aufkochen. Die Birnenviertel in den Sud legen und Feigen und Nüsse darüberstreuen. Den Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen.
3. Die Tajine erst bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze fertig garen - das dauert insgesamt ca. 15 Min. Zum Servieren Orangenschale und Sternanis entfernen. Dazu passt halbsteif geschlagene Sahne, mit ½ TL gemahlener Vanille aromatisiert.