OLIVE HOUSE
We Begin With Nature
VIENNA 2018

Mediterrane Meeresfrüchte-Tajine

Ein aromatisches Geschmackserlebnis mit saftigen Garnelen, Muscheln und sonnengereiften Akzenten.



Zubereitung: ca. 25 Min.
Schmorzeit: ca. 20 bis 30 Min.
Portionen: 4 Personen

Zutaten

- 500g große Garnelen (geschält oder mit Schale)
- 300g frische Miesmuscheln (gesäubert)
- 250g Tintenfisch (in Ringe geschnitten)
- 4 reife Tomaten (gewürfelt oder passiert)
- 3 Knoblauchzehen & 1 Zwiebel (fein gehackt)
- 1 Bio-Zitrone (in Scheiben) Grüne Oliven & frische Kräuter (Koriander & Petersilie)
- 1 TL Harissa oder scharfe Paprikapaste
- Olivenöl, Meersalz, Kreuzkümmel, Paprikapulver
- Frisch aufgeschnittenes Landbrot zum Servieren

BEWERTEN SIE UNS!
Hat es Ihnen geschmeckt?
Schenken Sie uns Ihre Sterne!

BESUCHEN SIE UNS!
Scherffenberggasse 5
www.olive-house.at

GESEHEN | GEKAUFT | GEFREUT

Naturverbunden kochen & genießen

Hitzebeständige glasierte Tajine

- Perfekt für Ofen und Herd
- Gleichmäßige Hitzeverteilung
- Intensiver Geschmack durch Zirkulation
- Schonendes Dämpfen im eigenen Saft

Zubereitungsschritte

1. **Vorbereitung & Marinade**: Die Meeresfrüchte gründlich abspülen und trocken tupfen. Die Garnelen leicht mit Knoblauch, Olivenöl, Kreuzkümmel und einer Prise Paprikapulver marinieren.
2. **Die aromatische Basis:** In der authentischen „Pâte à feu"-Tajine etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die gewürfelten Tomaten und die Harissa-Paste dazugeben und kurz einköcheln lassen, bis eine kräftige Sauce entsteht.
3. **Meeresfrüchte hinzufügen:** Den Tintenfisch und die Miesmuscheln in die Sauce geben. Nach ca. 5 Minuten die marinierten Garnelen sowie die grünen Oliven gleichmäßig darauf verteilen. Mit Zitronenscheiben belegen.
4. **Sanftes Schmoren:** Den Tontopf mit dem konischen Deckel verschließen. Bei niedriger bis mittlerer Hitze (oder im vorgeheizten Ofen bei 180 °C) ca. 15 bis 20 Minuten sanft dämpfen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.
5. **Anrichten & Servieren:** Vor dem Servieren großzügig mit frisch gehacktem Koriander und glatter Petersilie bestreuen. Direkt in der Tajine auf den Tisch bringen und mit knusprigem Landbrot genießen!