

KABELJAU-TAJINE

20
min

Zubereitung

25
min

Garzeit

Zubereitung:

- 1- Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Charlotte-Kartoffeln schälen und vierteln.
- 2- Die Tomaten schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden; die Zucchini in Stifte schneiden. Die Zitronen schälen und den Koriander fein hacken.
- 3- Die Kabeljaufilets bräunen, Zwiebeln und **McCormick Knoblauchpulver** hinzugeben, salzen. Die Fischbouillon abgießen, die **McCormick Ras El Hanout Gewürzmischung** und die Zitronenschalenstücke hinzugeben. Zum Sieden bringen und 6 bis 7 Min. kochen.
- 4- Die Kartoffeln in der Bouillon 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen.
- 5- Die Zucchini-Stifte und die Tomaten hinzugeben. 5 Min. kochen lassen.
- 6- Zum Schluss die Oliven hinzugeben.

Anrichten:

Die Kabeljaufilets ca. 5 Min. in der sehr heißen Bouillon aufwärmen. Mit Koriander bestreuen.

Der Extra-Tipp vom Küchenchef:

Wenn Sie dieses Rezept im Voraus zubereiten, beim Herausnehmen des Kabeljau etwas Bouillon zu der **McCormick Ras El Hanout Gewürzmischung** hinzugeben, um den Geschmack im Fischfleisch zu verstärken.



ZUTATEN (10 Portionen)

- 10 Kabeljaufilets, je 150g
- 5g **McCormick Knoblauchpulver**
- 10g **McCormick Ras El Hanout Gewürzmischung**
- 700g Charlotte-Kartoffeln
- 3g Pfeffer
- 300g Zwiebeln
- 100cl Fischbouillon
- 1 Bund Koriander
- 1kg Tomaten
- 200g schwarze Oliven
- 1kg Zitronen
- 300g Zucchini
- 6g Salz
- 3g Pfeffer

ENTENBRUSTFILET MIT RAS EL-HANOUT

20
min

Zubereitung

10
min

Garzeit

ZUTATEN (10 Portionen)

- 5 Entenbrustfilets
- 15g **McCormick Ras El Hanout Gewürzmischung**
- 1,5kg Zucchini
- 300g Zwiebeln
- 100g Mandelblättchen
- 1 Bund Pfefferminze
- 1 Bund Koriander
- 3cl Olivenöl
- 3g Pfeffer
- 6g Salz

Zubereitung:

- 1- Die Entenbrustfilets von Haut und Sehnen befreien und in 5 mm dünne Scheiben schneiden.
- 2- Die Zucchini in Stifte schneiden.
- 3- Die Blätter von den Kräutern entfernen und klein hacken, die Mandelblättchen rösten.
- 4- In einer heißen Pfanne die Entenbrustfiletstücke bräunen, herausnehmen, salzen, dann die **McCormick Ras El Hanout Gewürzmischung** hinzugeben.
- 5- In derselben Pfanne mit einem Schuss Öl die Zucchini braten, herausnehmen, dann die Kräuter hinzugeben, salzen und pfeffern.

Anrichten:

In einer sehr heißen Pfanne mit einem Schuss Olivenöl die Entenbrust und die Zucchini zusammen aufwärmen, um das Gericht fertig zu kochen. In tiefen Tellern anrichten und mit den Mandelblättchen bestreuen.

Der Extra-Tipp vom Küchenchef:

Beim Vorbereiten der Entenbrustfilets das Fett bei schwacher Hitze leicht schmelzen lassen. Die Gewürze hinzufügen und auf die rohen Entenbrustfiletstücke geben. Ideal zum Marinieren am Vortag.