

Kefta Tajine

Zubereitungszeit **1 Stunde 20 Minuten**
Kalorien pro Portion **597**



Zutaten für 4 Personen

Für die Fleischbällchen:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Hackfleisch
3 Petersilie
3 EL Koriander
2 TL Paprikapulver
1 TL Zimt
Pfeffer
50 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3 EL Olivenöl

Für die Sauce:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
3 EL Olivenöl
400 g passierte Tomaten
100 ml Mineralwasser
60 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL Paprikapulver
0,25 TL Pfeffer
4 Eier
Zucker

1. Für die Fleischbällchen Zwiebel und Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Fleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Kräutern, Gewürzen und Sojasauce gründlich verkneten und zu walnussgroßen Bällchen formen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleischbällchen rundherum scharf anbraten (nicht durchgaren).
4. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.
5. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden. Öl in einer Tagine bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin ca. 10 Minuten braten.
6. Tomaten, Mineralwasser und Sojasauce zugeben und mit Paprika, Cumin, Pfeffer und Zucker würzen. Sauce aufkochen und weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen.
7. Fleischbällchen zugeben und weitere ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.
8. Eierschalen öffnen und Eier vorsichtig über die Fleischbällchen geben.
9. Dabei darauf achten, dass die Eigelbe ganz bleiben. Abgedeckt garen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben.
10. Kefta Tajine nach Wunsch zu Fladenbrot und mit Petersilie und Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!