

Kalfstajine met gedroogde pruimen en Ras el Hanout

Laat je verleiden door de rijke, kruidige smaken van het Midden-Oosten met deze heerlijke kalfstajine. Mals kalfsvlees, zoete gedroogde pruimen en aromatische Ras el Hanout kruiden sudderen samen tot een verwarmend gerecht vol diepte en complexiteit. Perfect voor een gezellige avond thuis, geserveerd met couscous of rijst.



Aantal personen:

4-6 personen



Tijd:

± 2 uur (30 min. voorbereiding, 1.5 uur sudderen)



Moeilijkheidsgraad:

Gemiddeld

Ingrediënten	Hoeveelheid	Mise en Place	# personen omrekenen
Zorg ervoor dat alle ingrediënten klaarliggen.			
<input type="checkbox"/> Kalfsvlees (schouder of nek)	800-1000 g	in blokjes van 3-4 cm	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 el	klaar voor gebruik	
<input type="checkbox"/> Uien	2 grote	grof gesnipperd	
<input type="checkbox"/> Knoflook	3 teentjes	fijngehakt	
<input type="checkbox"/> Rode paprika	1 stuk	in blokjes	
<input type="checkbox"/> Courgette	1 stuk	in blokjes	
<input type="checkbox"/> Wortels	2 stuks	in plakjes of halve maantjes	
<input type="checkbox"/> Gedroogde pruimen	100 g	gehalveerd	
<input type="checkbox"/> Groene olijven (zonder pit)	50 g	gehalveerd	
<input type="checkbox"/> Runderbouillon	400 ml	klaar voor gebruik	

<input type="checkbox"/> Ras el Hanout (Midden-Oosterse kruidenmix)	1 el	klaar voor gebruik	
<input type="checkbox"/> Komijnpoeder	1 tl	klaar voor gebruik	
<input type="checkbox"/> Korianderpoeder	1 tl	klaar voor gebruik	
<input type="checkbox"/> Verse koriander (voor garnering)	bosje	grof gehakt	
<input type="checkbox"/> Kaneelstokje	1		
<input type="checkbox"/> Peper en zout	naar smaak	klaar voor gebruik	

Bereidingswijze (stap voor stap)

Volg de stappen en vink ze af wanneer ze voltooid zijn:

- Vlees aanbraden:** Verhit de olijfolie in een tajine of grote braadpan op middelhoog vuur. Bestrooi de kalfsvleesblokjes met peper en zout en braad ze rondom bruin aan. Haal het vlees uit de pan en zet apart.
- Groenten en kruiden aanfruiten:** Voeg de gesnipperde uien toe aan de pan en fruit ze zachtjes in ongeveer 5 minuten. Voeg de knoflook, paprika en wortels toe en bak nog 5 minuten mee. Roer de Ras el Hanout, komijnpoeder, korianderpoeder erdoor en bak 1 minuut mee tot de aroma's vrijkomen.
- Sudder:** Doe het aangebraden kalfsvlees terug in de pan. Voeg de runderbouillon en het kaneelstokje toe. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat de tajine afgedekt zachtjes sudderen voor minstens 1.5 uur, of totdat het vlees botermals is. Roer af en toe om aanbranden te voorkomen en voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog wordt.
- Bak** de courgette stukjes kort aan
- Pruimen en olijven toevoegen:** Voeg de gehalveerde gedroogde pruimen, olijven en courgette toe aan de tajine en laat nog 15 minuten meestoven.
- Op smaak brengen:** Proef en breng de tajine verder op smaak met peper en zout. Voeg eventueel nog een snuffje van de kruiden toe naar wens.
- Serveren:** Serveer de kalfstajine warm, rijkelijk gegarneerd met vers gehakte koriander. Traditioneel wordt tajine geserveerd met couscous, maar rijst of Marokkaans brood passen er ook perfect bij.

Couscous met rozijnen, wortel en kruiden

Deze lichte en aromatische couscous is het perfecte bijgerecht voor de rijke kalfstajine. De zoetheid van de rozijnen, de frisse bite van de wortel en de kruidige tonen van munt en peterselie complimenteren de smaken van het hoofdgerecht op een heerlijke manier. Snel te bereiden en vol van smaak!



Aantal personen:
4-6 personen



Tijd:
30 min.



Moeilijkheidsgraad:
Makkelijk

Ingrediënten	Hoeveelheid	Mise en Place	# personen omrekenen
Zorg ervoor dat alle ingrediënten klaarliggen.			
<input type="checkbox"/> Couscous (voorgekookt) 70 gr pp	300 g	klaar voor gebruik	
<input type="checkbox"/> Groentebouillon	350 ml	meet af	
<input type="checkbox"/> Rozijnen	50 g	gewassen en uitgelekt	
<input type="checkbox"/> Wortels	2	fijngeraspt	
<input type="checkbox"/> Verse munt	Klein bosje	fijngehakt	
<input type="checkbox"/> Verse peterselie	Bosje	fijngehakt	
<input type="checkbox"/> Boter	1 el	klaar voor gebruik	
<input type="checkbox"/> Peper en zout	naar smaak	klaar voor gebruik	
<input type="checkbox"/> citroen	½	sap	

Bereidingswijze (stap voor stap)

1 Couscous wellen:

- Doe de couscous en rozijnen in een hittebestendige kom.
- Breng het water of de bouillon aan de kook en giet het over de couscous. Voeg een snufje zout toe en roer kort.
- Dek de kom af met een deksel of plasticfolie en laat 5-10 minuten staan, of totdat al het vocht is opgenomen.

2 Couscous losroeren:

- Haal het deksel van de kom en roer de couscous los met een vork.
- Voeg de boter toe en roer goed door, zodat de korrels niet aan elkaar plakken.

3 Groenten en kruiden toevoegen:

- Voeg de fijngeraspte wortels, gehakte munt en peterselie toe aan de couscous. Roer alles goed door elkaar totdat de ingrediënten gelijkmatig verdeeld zijn.

4 Op smaak brengen en serveren:

- Proef de couscous en breng op smaak met extra peper en zout indien nodig.
- Serveer de couscous warm of op kamertemperatuur als bijgerecht bij de kalfstajine.



De Tajine.



De tajine is zowel een traditioneel Noord-Afrikaans stoofgerecht als de specifieke aardewerken pot waarin het bereid wordt. Deze unieke pot, bestaande uit een platte ronde schaal en een kegelvormige deksel, is ontworpen om de stoom te laten circuleren, waardoor het gerecht langzaam gaart en alle aroma's en sappen behouden blijven. Het resultaat is een uitzonderlijk mals en smaakvol gerecht, vaak vol kruidige, zoete en hartige smaken.

De langzame gaartijd in de tajine maakt het vlees botermals en zorgt ervoor dat alle ingrediënten perfect met elkaar versmelten. Het is een culinaire ervaring die diepgeworteld is in de Marokkaanse en Tunesische eetcultuur, en nu wereldwijd geliefd is om zijn rijke, complexe smaken en gezonde bereidingswijze.

Ingrediënten van onze tajine



Couscous

Couscous is een graanproduct gemaakt van gestoomde en tot korrels gewreven gries van harde tarwe (durumtarwe).

Het wordt kort gestoomd of met heet water overgoten, waarna het luchtig wordt met een vork. Couscous is een **basisgraan in Noord-Afrikaanse keuken** en wordt vaak geserveerd met groenten, vlees of saus.



Ingelegde citroen

Opgelegde citroen (of **ingelegde citroen**) is citroen die wordt geconserveerd in zout en eigen sap.

Tijdens het inleggen (meestal enkele weken) wordt de schil zacht en krijgt ze een **intense, zoute en licht gefermenteerde smaak**.

Ze wordt vooral gebruikt in de **Noord-Afrikaanse keuken** — bijvoorbeeld in tajines, couscousgerechten en salades — en men eet vooral de **schil**, niet het vruchtvlees.



Ras el Hanout

Deze Noord-Afrikaanse kruidenmix betekent letterlijk "het beste van de winkel" en is een complex mengsel van wel 10 tot 30 verschillende specerijen. Het heeft een warme, aromatische en licht zoete smaak en is de ziel van veel Marokkaanse gerechten.



Komijnpoeder

Gedroogde en gemalen komijnzaden geven een aardse, warme en licht bittere smaak. Het is een essentieel kruid in de Midden-Oosterse en Indiase keuken en draagt bij aan de diepe, hartige ondertonen van het gerecht.



Korianderpoeder

Gemaakt van gemalen korianderzaden, heeft dit kruid een mildere, citrusachtige en licht bloemige smaak dan verse koriander. Het voegt een delicate frisheid toe die perfect balanceert met de zwaardere kruiden in een tajine.



Rozijnen

Gedroogde druiven die een natuurlijke zoetheid en een sappige textuur toevoegen. In hartige gerechten zoals couscous of tajines zorgen ze voor een aangenaam contrast en een subtiele fruitige toets die de smaken verdiept.



Gedroogde pruimen

Deze zoete en kauwbare vruchten zijn gedroogde pruimen en staan bekend om hun vermogen om smaken te absorberen en af te geven. Ze geven een rijke, karamelachtige zoetheid en een heerlijke plakkerige textuur aan stoofschotels.



Kaneelstokjes

Kaneelstokjes zijn de **gedroogde schors** van de kaneelboom. Ze geven een **warme, zoete en kruidige smaak** en worden gebruikt in:

- stoofpotten
- desserts en gebak