KIKKOMAN

Kefta Tajine

Gesamtzeit **80 Min.** **80 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.389 kJ / 570 kcal

Fett: **40 g** Eiweiß: **32,4 g**
Kohlenhydrate: **16,4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Fleischbällchen

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

Für die Sauce

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
3 EL	Olivenöl
400 g	passierte Tomaten
100 ml	Mineralwasser
60 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Paprikapulver
2 TL	Kreuzkümmel
0,5 TL	Pfeffer
	Zucker
4	Eier

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Fleischbällchen Zwiebel und Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Fleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Kräutern, Gewürzen und Sojasauce gründlich verkneten und zu walnussgroßen Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleischbällchen rundherum scharf anbraten (nicht durchgaren).

Schritt 2

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. 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. Tomaten, Mineralwasser und Sojasauce zugeben und mit Paprika, Cumin, Pfeffer und Zucker würzen. Sauce aufkochen und weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

Fleischbällchen zugeben und weitere ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Eierschalen öffnen und Eier vorsichtig über die Fleischbällchen geben. Dabei darauf achten, dass die Eigelbe ganz bleiben. Abgedeckt garen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben. Kefta Tajine nach Wunsch zu Fladenbrot und mit Petersilie und Koriander garniert servieren.