



## Vegane Gemüsetajine mit Granatapfel

dazu Bulgur und Paprika-Mandel-Dip



30-40min



3-4 Personen

Tajine ist ein One-Pot-Wunder der nordafrikanischen und arabischen Küche, das traditionell in den gleichnamigen bunten Tontöpfen zubereitet wird. Die Zutaten werden im Inneren sanft gegart, das Ergebnis könnte saftiger und geschmacksintensiver nicht sein. Unsere gemüseige Variante mit Aubergine, Tomate und Zucchini, serviert mit leckerem Bulgur, Paprika-Mandel-Dip und Granatapfel, schmeckt aber auch ohne Lehmtopf traumhaft gut!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 300g Bulgur<sup>1</sup>
- 2 Auberginen
- 3 Tomaten
- 1 Zucchini
- 2 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Granatapfel
- 50g Mandelblättchen<sup>15</sup>
- 1 Päckchen Balsamicocreme<sup>12</sup>
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 480kcal, Fett 11.8g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 15.3g



### 1. Paprika rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl beträufeln, mit 1 kräftigen Prise Salz bestreuen und 12-15Min. im Ofen rösten.



### 2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Auberginen**, die **Tomaten** und die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.



### 3. Tajine zubereiten

In einem großen Topf 2TL Olivenöl stark erhitzen. Die **Auberginen**, die **Tomaten** und die **Zucchini** in den Topf schichten, dabei jede Lage mit etwas Pfeffer, **Tajine**- und **Brühgewürz** bestreuen. 200ml Wasser angießen und das **Gemüse** abgedeckt 12-15Min. bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Granatapfel auslösen

Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulnten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



### 6. Dip zubereiten

Die **Paprika** die **Mandeln**, die **Balsamicocreme**, 3EL Wasser und 1/2-1TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren. Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Die **1/2 der Petersilie** unter den **Bulgur** mengen, die **restliche Petersilie** mit den **Granatapfelkernen** mischen. Die **Tajine** mit dem **Bulgur** anrichten, mit dem **Dip** und **Granatapfel** garnieren und servieren.