



## Marokkanische Tajine

mit Blumenkohl und Mandel-Couscous



30-40min



2 Personen

Unsere englische Köchin Liberty hat sich gedacht, Weihnachten kann man auch ruhig mal etwas Neues probieren: So wie dieser marokkanische Eintopf mit Blumenkohl, Süßkartoffeln und getrockneten Aprikosen. Dazu gibt's eine Portion Couscous mit Mandeln.

## Was du von uns bekommst

- getrocknete Aprikosen <sup>12</sup>
- Couscous 1
- Joghurt 7
- Blumenkohl
- Süßkartoffel
- Ras el Hanout
- frischer Koriander
- Mandelblättchen
- rote Paprika
- Schalotte
- unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- Backpapier
- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 16.5g, Kohlenhydrate 111.6g, Eiweiß 21.3g



1. Zutaten vorbereiten



2. Blumenkohl garen

Den Grill auf 250°C vorheizen, den Wasserkocher mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Schalotte** schälen und vierteln. Den **Koriander** samt der Stiele hacken. Die **Aprikosen** grob hacken.

Den **Blumenkohl** in ca. 3cm große Röschen schneiden und auf ein geöltes Blech verteilen. Mit der Hälfte des **Ras el Hanouts** würzen und mit Olivenöl besprühen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 5-6Min. grillen.



4. Paprika garen



5. Couscous zubereiten

2EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Paprika** und **Schalotten** darin ca. 3Min. braten. Mit dem restlichen **Ras el Hanout** würzen und **Aprikosen** und **Süßkartoffeln** hinzugeben. Weitere ca. 8-10Min. braten.

Den **Couscous** mit etwas Salz und 1EL Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und mit 300ml kochendem Wasser bedecken. Mit geschlossenem Deckel ca. 8-10Min. quellen lassen. Nun mit einer Gabel auflockern und mit 3/4 des **Korianders** und der Hälfte der **Mandeln** vermischen.



3. Süßkartoffeln kochen

Inzwischen die **Süßkartoffeln** in eine großen Topf geben und mit 700ml kochendem Wasser bedecken. Salz hinzugeben und ca. 5Min. bei mittlerer Hitze kochen. In ein Sieb abgießen.



6. Servieren

Den **Blumenkohl** unter das restliche **Gemüse** mischen und nochmals kurz erwärmen. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Couscous** auf Teller verteilen und mit dem Gemüse bedecken. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem **Koriander** und den restlichen **Mandeln** servieren. Mit **Zitronensaft** abschmecken.