



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 ¹²
- 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

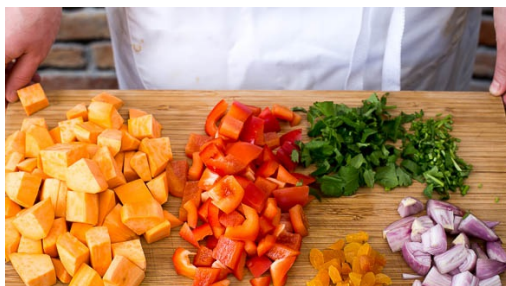
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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



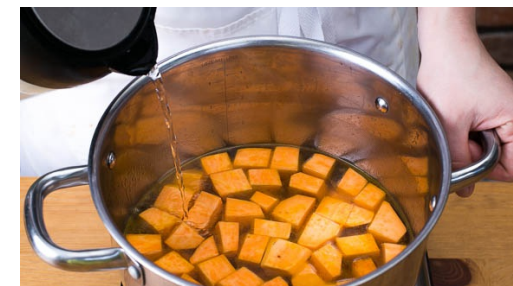
1. Zutaten vorbereiten

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.



2. Blumenkohl garen

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 besprenkeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 5-6Min. grillen.



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.



4. Paprika garen

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.



5. Couscous zubereiten

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.



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.