



Auberginen-Kichererbsen-Tajine

mit Orange und Harissa-Joghurt-Dip



30-40min



2 Personen

Eine marokkanische Tajine ist ein Aromawunder und Fest für die Augen an grauen Tagen. Hier sorgt frische Orange dafür, dass das Gemüseragout aus Aubergine, Kichererbsen, Tomaten und getrockneten Aprikosen Leichtigkeit behält, dazu gibt es Quinoa mit Petersilie und einen erfrischenden Joghurt dip mit Harissa, die auch beim Gemüse für wohltuende Schärfe sorgt und ganz nach Gusto dosiert werden kann. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen getrocknete Aprikosen¹²
- 20g frische Petersilie
- 1 Orange
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung weiße Quinoa
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Harissapulver

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

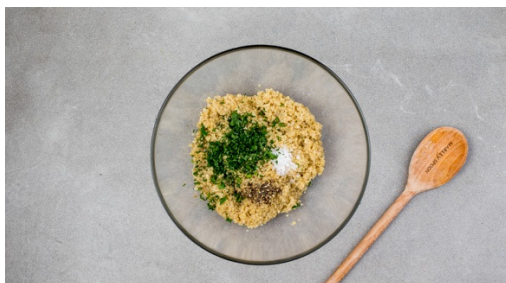
Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 26.3g



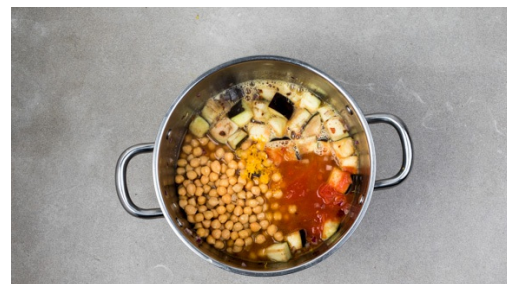
1. Gemüse vorbereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **Aubergine** in 2cm große Würfel schneiden. Die **getrockneten Aprikosen** in feine Streifen scheiden. 350ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen bringen und den **Brühwürfel** im Wasser auflösen.



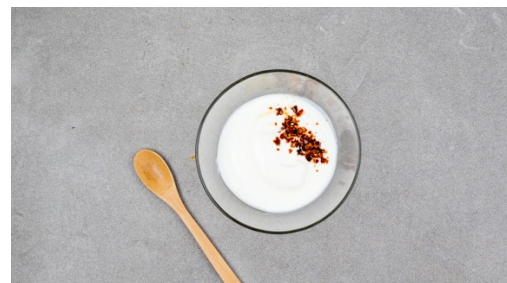
4. Quinoa kochen

Die **1/2 der Quinoa** in einem Sieb gut abspülen, in das kochende Wasser geben und 12-14Min. auf niedriger Hitze köcheln. In ein Sieb abgießen, dann im Topf mit der **fein gehackten Petersilie**, 1EL Olivenöl und dem **restlichen Orangensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch die gesamte **Quinoa** verwenden.



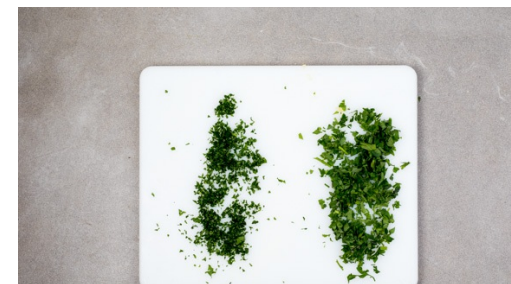
2. Tajine ansetzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und **1TL Harissapulver** In einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anschwitzen. Die **Auberginen** dazugeben und ca. 1Min. mitgaren. Die **Tomaten**, die **Kichererbsen**, die **Aprikosen**, die **Brühe**, **1/2TL Orangenabrieb** und die **1/2 des Orangensaftes** hinzugeben und 15Min. abgedeckt auf niedriger Stufe köcheln lassen.



5. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit 1 Prise Salz verrühren und mit dem **restlichen Harissapulver** abschmecken.



3. Petersilie hacken

Die **1/2 der Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **restlichen Petersilienblätter** abzapfen und fein hacken. Nach 15Min. das **Gemüse** ohne Deckel weitere 5Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Für die **Quinoa** 500ml leicht gesalzenes Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.



6. Tajine fertigstellen

Die **Tajine** mit dem **restlichen Orangenabrieb**, Salz und Pfeffer abschmecken und die **grob gehackte Petersilie** unterrühren. Mit der **Quinoa** anrichten und den **Harissa-Joghurt-Dip** dazu servieren.