



Kichererbsen-Gemüse-Tajine mit Safran

mit Petersilienjoghurt auf Couscous



ca. 25min



3-4 Personen

Obwohl die Tajine ursprünglich aus Nordafrika stammt, gibt es inzwischen mit zunehmend internationaler Kochkultur auch Tajine-Rezepte anderer Herkunft. Heute bleiben wir aber beim klassischen Ansatz und machen die Aromabombe mit proteinreichen Kichererbsen, Zucchini, Tomaten und Spinat. Safran und eine orientalische Gewürzmischung geben geschmackliche Tiefe, mit Petersilie abgerundeter Joghurt einen feinen Frischekick.

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 500g Kirschtomaten
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Päckchen Safran
- 2 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Babyspinat
- 300g Couscous ¹
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 15.6g,
Kohlenhydrate 124.3g, Eiweiß 22.6g



A black frying pan filled with a vibrant salad. The salad consists of yellow corn kernels, halved cherry tomatoes, sliced cucumbers, and fresh green spinach leaves. The ingredients are mixed together, and the pan is set against a light gray background.

4. Tajine köcheln



2. Safran einweichen

2. Safran einweichen

5. Couscous garen



3. Gemüse anbraten

3. Gemüse anbraten

6. Joghurt verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.
Den **Joghurt** mit der **1/2 der Petersilie** und
je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer
verrühren. Die **Tajine** mit Salz und Pfeffer
abschmecken, mit dem **Couscous** und dem
Petersilienjoghurt auf tiefen Tellern
anrichten und mit der **übrigen Petersilie**
garniert servieren.