



Kichererbsen-Gemüse-Tajine mit Safran

mit Petersilienjoghurt auf Couscous



ca. 25min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 250g Kirschtomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Safran
- 1 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50g Babyspinat
- 150g Couscous¹
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 125.8g, Eiweiß 23.4g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Tajine köcheln

Das **Gemüse** mit 200ml warmem Leitungswasser und dem **Safran samt Einweichwasser** ablöschen. Die **Gewürzmischung, 2/3 des Brühgewürzes** und 1/2TL Salz einrühren. Bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Kirschtomaten** und den **Spinat** hinzugeben und weitere 3-4Min. köcheln lassen.



2. Safran einweichen

50ml Kochwasser abschöpfen und den **Safran** damit übergießen. Gut umrühren, damit sich die Aromen entfalten können, und ca. 5Min. einweichen lassen.



5. Couscous garen

In der Zwischenzeit den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und das **restliche Brühgewürz** in das kochende Wasser rühren und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. quellen lassen. Anschließend 1EL Olivenöl einrühren, den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** und die **Kichererbsen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** langsam braun werden. Die **Zucchini** hinzugeben und alles vermengen.



6. Joghurt verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Joghurt** mit der **1/2 der Petersilie** und je 1 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.