



Bunte Gemüse-Tajine mit Rosinen

und feinem Haselnuss-Aprikosen-Topping



ca. 30min



2 Personen

Heute gibt es orientalische Genüsse zum Dahinschwelgen! Die köstliche Tajine mit Süßkartoffeln, Kichererbsen und Karotten köchelt sanft vor sich hin. Sie wird mit frischen Kräutern und Rosinen verfeinert und mit einem feinen Topping aus getrockneten Aprikosen und gerösteten Haselnüssen serviert. Ein Fest der Farben und Aromen!

- 2 Karotten
- 1 Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Kichererbsen
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Packung getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Päckchen Rosinen ¹²

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

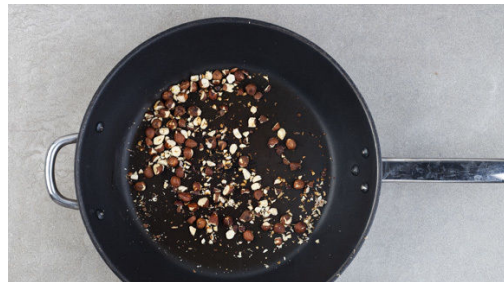
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 16.9g,
Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 18.1g



Die **Karotten** schälen, längs vierteln und schräg in 3–4cm lange Stücke schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen.



Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die **Minze-** und die **Petersilienblätter** abzupfen.



Die **Minze-** und die **Petersilienblätter** grob hacken. Die **1/2 der Kräuter**, die **1/2 der getrockneten Aprikosen** und die **Rosinen** in die **Tajine** rühren, die **restlichen Kräuter** und **Aprikosen** mit den **Nüssen** vermengen.



Die **Karotten**, die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Kichererbsen** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. anbraten. Die **Gewürzmischung**, das **Tomatenmark** sowie Salz und Pfeffer mit 600ml Wasser unterrühren und die **Tajine** 16-20Min. köcheln lassen. Ca. 5Min. vor Ende der Garzeit die **Tomaten** unterrühren und mitgaren.



Die **Tajine** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem **Aprikosen-Haselnuss-Topping** garniert servieren.