



Vegane Gemüsetajine mit Granatapfel

dazu Bulgur und Paprika-Mandel-Dip



30-40min



3-4 Personen

Lass uns einen Ausflug in die Vergangenheit machen und wie die Sultane und Prinzessinnen aus Tausendundeiner Nacht speisen! Das Eintopfgericht Tajine entstand in der nordafrikanischen und arabischen Welt, wo es traditionell in den gleichnamigen bunten Tontöpfen zubereitet wird. Unsere gemüsige Variante mit Aubergine, Tomate und Zucchini, serviert mit leckerem Bulgur, Paprika-Mandel-Dip und Granatapfel kann locker mithalten.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Auberginen
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 3 Tomaten
- 1 Zucchini
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Granatapfel
- 50g Mandelblättchen ²
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597kcal, Fett 14.8g, Kohlenhydrate 92.9g, Eiweiß 18.4g



1. Paprika rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl beträufeln, mit 1 kräftigen Prise Salz bestreuen und 12-15Min. im Ofen rösten.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Auberginen**, die **Tomaten** und die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.



3. Tajine zubereiten

In einem großen Topf 2TL Olivenöl stark erhitzen. Die **Auberginen**, die **Tomaten** und die **Zucchini** in den Topf schichten, dabei jede Lage mit etwas Pfeffer, **Ras el-Hanout** und **Brühgewürz** bestreuen. 200ml Wasser angießen und das **Gemüse** abgedeckt 12-15Min. bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Granatapfel auslösen

Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



6. Dip zubereiten

Die **Paprika** und die **Mandeln** mit der **Granatapfelmelasse**, 6EL Wasser und 1TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **1/2 der Petersilie** unter den **Bulgur** mengen, die **übrige Petersilie** mit den **Granatapfelkernen** mischen. Die **Tajine** mit dem **Bulgur** anrichten, mit dem **Dip** und **Granatapfel** garnieren und servieren.