



Vegane Gemüsetajine mit Granatapfel

dazu Bulgur und Paprika-Mandel-Dip



30-40min



2 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.

- 1 Paprika
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Granatapfel
- 25g Mandelblättchen ²
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

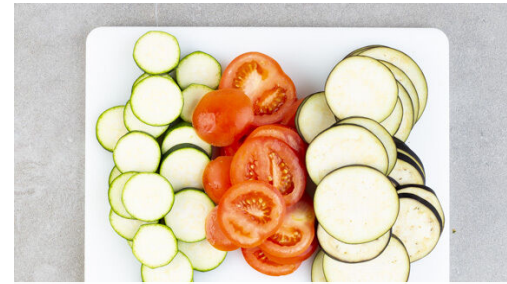
Energie 564kcal, Fett 14.4g,
Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 17.4g



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



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.



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Aubergine**, die **Tomaten** und die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.



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.



In einem zweiten Topf 1TL 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** würzen. Höchstens die **½ des Brühgewürzes** verwenden. 100ml Wasser angießen und abgedeckt 12-15Min. bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** und die **Mandeln** mit der **Granatapfelmelasse**, 3EL Wasser und ½TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die ½ 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**