



Bunte Gemüsetajine mit Rosinen

und feinem Haselnuss-Aprikosen-Topping



30-40min



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 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 Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 674kcal, Fett 18.1g,
Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 15.9g



4. Nüsse anrösten

2. Kichererbsen abtropfen

5. Tajine verfeinern

3. Tajine ansetzen

6. Anrichten und servieren

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