



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

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



**1. Gemüse schneiden**

Die **Karotten** ggf. 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 Scheiben schneiden.



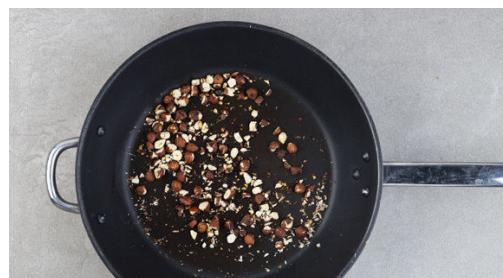
**2. Kichererbsen abtropfen**

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



**3. Tajine ansetzen**

Die **Karotten**, die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Kichererbsen** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. anbraten. Die **Gewürzmischung**, das **Tomatenmark** sowie Salz und Pfeffer mit 600ml Wasser unterrühren und die **Tajine** ca. 20Min. köcheln lassen. Nach 15Min. die **Tomaten** unterrühren und mitgaren.



**4. Nüsse anrösten**

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



**5. Tajine verfeinern**

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.



**6. Anrichten und servieren**

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