



Bunte Gemüsetajine mit Rosinen

und feinem Haselnuss-Apriken-Topping



30-40min



3-4 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

- 3 Karotten
- 1 Süßkartoffel
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Kichererbsen
- 40g Petersilie & Minze
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Päckchen blanchierte Haselnusskerne¹⁵
- 2 Päckchen getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Päckchen Rosinen¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäl器
- 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 542kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 13.4g



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 großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. anbraten. Die **Gewürzmischung**, das **Tomatenmark** sowie Salz und Pfeffer mit 900ml 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.