



Bunte Gemüsetajine mit Rosinen

und feinem Haselnuss-Aprikosen-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!

- 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
Haselnusskerne ¹⁵
- 2 Päckchen getrocknete
Aprikosen ¹²
- 1 Päckchen Rosinen ¹²

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

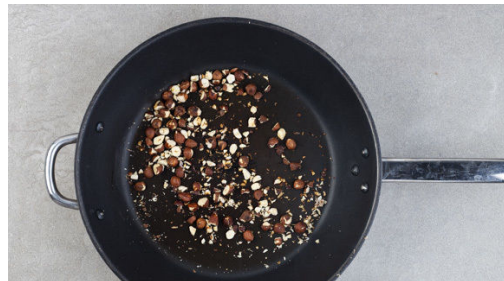
- großer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 542kcal, Fett 17.4g,
Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 13.4g



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.



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



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



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.



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.



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