



Kichererbsen-Gemüse-Tajine mit Safran

mit Petersilienjoghurt auf Couscous



ca. 25min



2 Personen

Obwohl die Tajine ursprünglich aus Nordafrika stammt, gibt es inzwischen mit zunehmend internationaler Kochkultur auch Tajine-Rezepte anderer Herkunft. Heute bleiben wir aber beim klassischen Ansatz und machen die Aromabombe mit proteinreichen Kichererbsen, Zucchini, Tomaten und Spinat. Safran und eine orientalische Gewürzmischung geben geschmackliche Tiefe, mit Petersilie abgerundeter Joghurt einen feinen Frischekick.

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Safran
- 1 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz ⁹
- 50g Babyspinat
- 200g Couscous ¹
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 17.1g,
Kohlenhydrate 125.8g, Eiweiß 23.4g



A black frying pan filled with a vibrant salad. The salad consists of bright yellow corn kernels, halved cherry tomatoes, sliced cucumbers, and fresh green spinach leaves. The ingredients are mixed together, and the pan is set against a light gray background.

4. Tajine köcheln

2. Safran einweichen

5. Couscous garen

3. Gemüse anbraten

A top-down view of a glass bowl containing a white, creamy dressing topped with finely chopped green herbs and a sprinkle of brown seeds or spices.

6. Joghurt verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Joghurt** mit der **1/2 der Petersilie** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Tajine** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Couscous** und dem **Petersilienjoghurt** auf tiefen Tellern anrichten und mit der **übrigen Petersilie** garniert servieren.