



## Kichererbsen-Gemüse-Tajine mit Safran

mit Petersilienjoghurt auf Couscous



ca. 25min



3-4 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.



- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Päckchen Safran
- 2 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz <sup>9</sup>
- 200g Babyspinat
- 400g Couscous <sup>1</sup>
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 15.6g,  
Kohlenhydrate 124.3g, Eiweiß 22.6g



#### 4. Tajine köcheln



**2. Safran einweichen**

## 2. Safran einweichen

## 5. Couscous garen



**3. Gemüse anbraten**

### 3. Gemüse anbraten

## 6. Joghurt verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.  
Den **Joghurt** mit der **1/2 der Petersilie** und je 1 kräftigen 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.