

Fruchtige Tajine mit Aubergine und Aprikose

dazu Chapati und Kräuterjoghurt

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3218 kJ/769 kcal



-  Zucchini
-  Aubergine
-  Kichererbsen
-  stückige Tomaten
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Koriander und Kumin
-  Gemüsebrühe
-  getrocknete Aprikosen
-  Chapati-Brot
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Petersilie
-  Joghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
 - Ohne künstliche Aromen
 - Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini ES NL	1	2	2
Aubergine ES NL	1	2	2
Kichererbsen	1	1	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Koriander und Kumin	2 g	2 g	4 g
Gemüsebrühe 3)	4 g	6 g	8 g
getrocknete Aprikosen	80 g	120 g	160 g
Chapati-Brot 1)	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 880 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	3218 kJ/769 kcal
Fett	2,53 g	22,34 g
– davon ges. Fettsäuren	0,45 g	3,94 g
Kohlenhydrate	11,87 g	104,98 g
– davon Zucker	5,10 g	45,14 g
Eiweiß	3,15 g	27,90 g
Salz	0,431 g	3,808 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

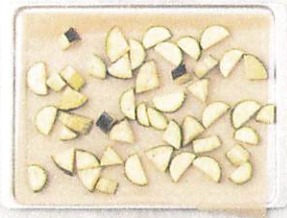
Allergene: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



1



Kleine Vorbereitungen

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** längs vierteln und in 1 cm dicke Ecken schneiden.

Beides auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Min. goldbraun backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

4



Soße hinzufügen

Pfanneninhalt mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

Gewürzmischung „Hello Harissa“, **Gemüsebrühpulver**, **gehackte Aprikosen**, abgetropfte **Kichererbsen** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** hinzugeben.

Tipp: Wenn Du nicht gerne scharf isst, benutze lieber erstmal etwas weniger „Hello Harissa“.

Unter gelegentlichem Umrühren 4 – 6 Min. kochen, bis die **Soße** dick genug ist. Anschließend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2



Weiter geht's

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abspülen.

5



Für Brot und Dip

In den letzten 2 Min. der **Gemüse**-Backzeit die **Chapati Brote** mit in den Ofen geben und aufbacken.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Petersilie** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Fertig gebackenes **Gemüse** zu der **Tajine** in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben.

3



Mit der Tajine anfangen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackten **Knoblauch** und **Zwiebelstreifen** hinzufügen und zusammen 1 Min. farblos anschwitzen.

Gewürzmischung „Koriander und Kumin“ hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen, bis alles fein duftet.

6



Anrichten

Fertige **Tajine** auf tiefen Tellern verteilen, **Brot** und **Joghurt** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

