



Leichter kochen,  
besser essen!



KW08 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Gruß aus Marokko: Linsen-Gemüse-Tajine

mit Schwarzkümmel-Pita

Diese leckere, marokkanische Gemüse-Tajine zaubert Dir heute Würze und Farbe auf den Teller. Viel frisches Gemüse und aromatische Gewürze und Kräuter machen dieses nordafrikanische Geschmackerlebnis perfekt! Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Minze



Pita-Brote



Schwarzkümmel, ganz



Zwiebel



Knoblauch



Rote Linsen



Fleischtomaten



Zucchini



Frühlingszwiebeln



Harissa



Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Minze	10 g	20 g
Pita-Brote <b>1)</b>	4	8
Schwarzkümmel	1 g	2 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch	1/8	1/4
Rote Linsen <b>15)</b>	150 g	300 g
Fleischtomaten	2	4
Zucchini	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Harissa <b>15)</b>	4 g	8 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**1)** Gluten **7)** Lactose  
**15)** Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

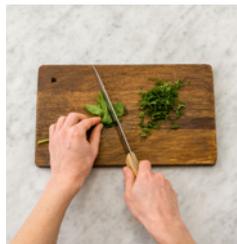
Kalorien: 770 kcal  
Kohlenhydrate: 112 g,  
Fett: 16 g, Eiweiß: 40 g  
Ballaststoffe: 14 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

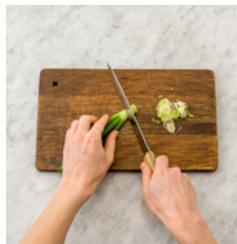
Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer, Butter

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

kleiner Topf, Sieb, große Pfanne (mit Deckel), Backofen



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



**2** in einem kleinen Topf 600 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Rote Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Fleischtomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln. **Zucchini** waschen, Enden entfernen und grob würfeln. Welches Grün von den **Frühlingszwiebeln** entfernen, waschen und in Ringe schneiden. Dunkelgrüne Ringe extra beiseitelegen.



**3** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Knoblauch** und **Zwiebel** 1–2 Min. darin andünsten. **Harissa** zufügen und ca. 1 Min. mitbraten, bis es fein duftet. **Tomaten**, **Zucchini**, weißen und hellgrünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Linsen** zugeben, alles gut vermischen und mit **Gemüsebrühe** ablöschen. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Deckel aufsetzen und 20–25 Min. garen, bis die **Linsen** schön weich sind. Nach der Hälfte der Garzeit einmal umrühren.



**4** **Minze** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. **Pita-Brote** mit ca. 1 EL **Butter** bestreichen und mit **Schwarzkümmel** bestreuen. Dann im vorgeheizten Backofen 10–15 Min. überbacken, danach kurz abkühlen lassen.

**5** **Linsen-Gemüse-Tajine** auf tiefe Teller verteilen, einen großen Klecks **Joghurt** darauf geben, mit **Minze** und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** bestreuen und zusammen mit dem knusprigen **Schwarzkümmel-Pita-Brot** genießen!