



Leichter kochen,  
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

6  
KW03  
2017

## Gemüse-Tajine mit Aprikosen-Mandel-Couscous

Wenn es draußen kalt und grau ist, träumen wir uns gerne mal in den warmen und bunten Orient. Um ein bisschen von diesem Traum in Deinen Alltag zu bringen, zaubern wir Dir heute diese leckere Gemüse-Tajine auf den Teller. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2

kalorienarm, vegan, fettarm,  
ballaststoffreich



Couscous



Süßkartoffel



Aprikosen



Mandeln



Eiertomate



Karotte



Erbsen



Apfel



Frühlingszwiebel



Baharat-Gewürz

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100 g
getrocknete Aprikosen <b>12)</b>	20 g	40 g	Brennwert (kJ/kcal)	2697/640	401/95
Couscous <b>1)</b>	125 g	250 g	Fett (g)	9	1
Frühlingszwiebel [Ursprungs. IT]	1	2	- davon ges. Fettsäuren (g)	1	0
Apfel (Braeburn) [Ursprungs. DE]	1	2	Kohlenhydrate (g)	119	18
Süßkartoffel [Ursprungs. HN]	½ 	1	- davon Zucker (g)	20	3
Karotte [Ursprungs. DE]	1	2	Eiweiß (g)	14	2
Eiertomaten [Ursprungs. ES]	4	8	Ballaststoffe (g)	19	4
Baharat-Gewürz <b>15)</b>	3 g	6 g	Salz (g)	1	0
Erbsen	100 g	200 g	<b>Allergene: 1) Gluten 8) Schalenfrüchte</b>		
blanchierte Mandeln <b>8) 15)</b>	20 g	40 g	<b>12) Schwefeldioxid und Sulfite</b>		
			<b>15) kann Spuren von Allergenen enthalten</b>		

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, Öl

**Was zum Kochen gebraucht wird**

große Schüssel (mit Deckel), große Pfanne (mit Deckel)



**Vorbereitung:** Obst und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen.

**1** 300 ml [600 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Aprikosen** in kleine Stücke schneiden und zusammen mit **Couscous** in eine große Schüssel geben. Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** übergießen und abgedeckt 12 – 15 Min. quellen lassen.

**2** In der Zwischenzeit: Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Streifen schneiden. **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffel** und **Karotte** schälen, beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.

**3** In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen, weiße **Frühlingszwiebelstreifen**, **Gewürz**, **Apfel-**, **Süßkartoffel-** und **Karottenwürfel** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. **Tomatenwürfel** zufügen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. weiterköcheln lassen.

**4** Ca. 5 Min. vor Ende der Kochzeit **Erbsen** dazugeben.

**5** **Aprikosen-Couscous** mit einer Gabel etwas auflockern, **Mandeln** unterheben und auf Teller verteilen. **Gemüse-Tajine** dazu anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelstreifen** bestreuen und genießen.