

Tajine mit Aubergine, Aprikose & Kichererbsen dazu Chapati und Kräuterjoghurt

Viel Gemüse Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3061 kJ/732 kcal • Tag 5 kochen

8



Zucchini



Aubergine



Kichererbsen



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



getrocknete Aprikosen



Chapati-Brot



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini DE	1	2	2
Aubergine NL ES	1	2	2
Kichererbsen	1	1	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
getrocknete Aprikosen 14)	40 g	60 g**	80 g
Chapati-Brot 15)	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*, Zucker*, Olivenöl*	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. 870 g)
Brennwert	353 kJ/84 kcal	3061 kJ/732 kcal
Fett	2,21 g	19,17 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	3,56 g
Kohlenhydrate	11,82 g	102,60 g
– davon Zucker	3,70 g	32,10 g
Eiweiß	3,26 g	28,32 g
Salz	0,434 g	3,766 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

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

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



Kleine Vorbereitungen

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

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.



Soße hinzufügen

Pfanneninhalte mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

Gewürzmischung „Hello Mezze“, **Gemüsebrühpulver**, gehackte **Aprikosen**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz*** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** hinzugeben. Unter gelegentlichem Umrühren 12 – 14 Min. kochen, bis die **Soße** dick genug ist. Anschließend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chapati

Chapati ist eine trockenere Brotsorte, die Du ganz leicht saftiger bekommst. Das Brot einfach vor dem Backen im Ofen mit etwas Wasser befeuchten.



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.



Für Brot und Dip

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

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

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

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



Mit der Tajine anfangen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, **Zwiebelstreifen** und abgetropfte **Kichererbsen** hinzufügen und zusammen 2 – 3 Min. anschwitzen.



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>

