

Tajine mit Aubergine, Aprikose & Kichererbsen dazu Fladenbrot und Kräuterjoghurt

Vegetarisch Thermomix kocht • 694 kcal • Tag 5 kochen



Zucchini



Aubergine



Kichererbsen



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



getrocknete Aprikosen



Libanesisches Fladenbrot



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Aubergine NL ES BE MA	1	1	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
Libanesisches Fladenbrot 15)	2**	3**	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	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

**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. 850 g)
Brennwert	340 kJ/81 kcal	2904 kJ/694 kcal
Fett	2,30 g	19,61 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	3,76 g
Kohlenhydrate	10,94 g	93,36 g
– davon Zucker	3,84 g	32,76 g
Eiweiß	3,23 g	27,55 g
Salz	0,416 g	3,550 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) Schwefeldioxide 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 MA: Marokko BE: Belgien



Gemüse backen

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

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Aubergine längs vierteln und in 1 cm Ecken schneiden. Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen fortfahren.



Soße kochen

Stückige Tomaten, **Kichererbsen**, **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, **Gemüsebrühpulver**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz*** 100 g [150 g | 150 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Für den Kräuterjoghurt

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Kräuterjoghurt** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Fertigstellen

Fladenbrote mit etwas **Wasser** anfeuchten und in den letzten 2 Min. der Gemüse-Backzeit mit in den Ofen geben und aufbacken.

Fertig gebackenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben, **Soße** aus dem Mixtopf zugeben und alles gut vermischen. **Tajine** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Aprikosen** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Zwiebeln zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und unter fließendem **Wasser** abspülen.



Anrichten

Fertige **Tajine** auf tiefe Teller verteilen, **Brot** und **Kräuterjoghurt** dazu reichen 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>

