

Aprikosen-Kichererbsen-Tajine mit Zucchini, scharfen Mandeln & Basmati-Wildreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 832 kcal • Tag 5 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Kichererbsen



Zucchini



getrocknete Aprikosen



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Mandeln



Koriander



Petersilie glatt



Joghurt



Zitrone, gewachst



Tomatensugo



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basizutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Kichererbsen	1	1,5**	2
Zucchini NL ES MA	1	2	2
getrocknete Aprikosen 14)	40 g	60 g	80 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Mandeln 22)	20 g	30 g	40 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Tomatensugo 14)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 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. 810 g)
Brennwert	431 kJ/103 kcal	3483 kJ/832 kcal
Fett	3,39 g	27,37 g
- davon ges. Fettsäuren	0,83 g	6,71 g
Kohlenhydrate	13,52 g	109,24 g
- davon Zucker	3,30 g	26,67 g
Eiweiß	3,41 g	27,59 g
Salz	0,297 g	2,400 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)
14) Schwefeldioxide und Sulfite 22) Mandeln

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

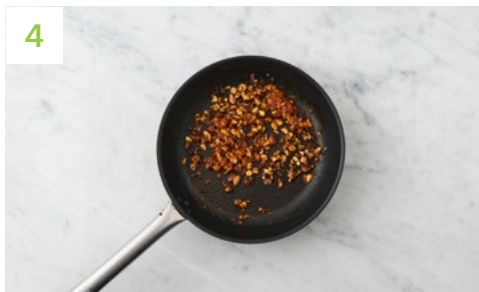
Ursprungsländer: ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien
NL: Niederlande MA: Marokko



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für die scharfen Mandeln

Mandeln grob hacken. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze **Mandeln** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten.

„Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**) und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben, einmal durchrühren und **Mandeln** aus der Pfanne nehmen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

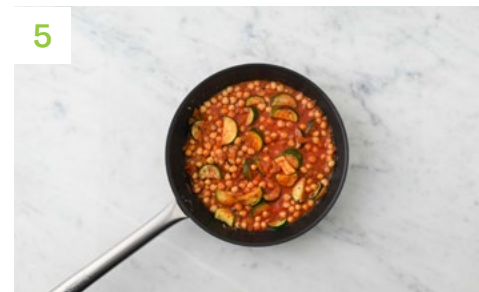


Für den Dip

Petersilien- und **Korianderblätter** zusammen fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Zitronenabrieb**, 1 Spritzer **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



Tajine kochen

In derselben Pfanne **Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl** und **Zucchini** 4 – 6 Min. anbraten.

Mit **Tomatensugo**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und „Hello Mezze“ ablöschen. **Kichererbsen** und **Aprikosen** hineingeben und 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Tajine** etwas eindickt.

Hälfte der gehackten **Kräuter** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** untermischen, mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und etwas **Pfeffer*** würzen..



Für die Tajine

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und zusammen mit der **Tajine** auf Teller verteilen. **Zitronenjoghurt** darüber verteilen und mit scharfen **Mandeln** und restlichen **Kräutern** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

