

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

Vegetarisch Thermomix kocht • 832 kcal • Tag 5 kochen

8



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleiner Topf, 1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne 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 <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	40 g	60 g	80 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Mandeln <b>22)</b>	2 g	30 g	40 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	1	1	1
Tomatensugo <b>14)</b>	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) Schwefeldioxyde 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

1



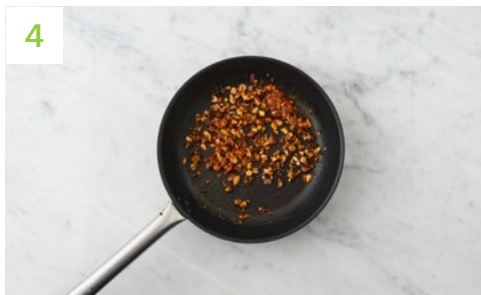
## Reis kochen

**Reis** im Gareinsatz mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml]

**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.

Währenddessen fortfahren.



## Dip & scharfe Mandeln

**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.

Die Pfanne mit **Mandeln** bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe erwärmen und **Mandeln** 2 – 3 Min. rösten. Dann „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**) und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben, einmal durchrühren und 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.

2



## Zerkleinern

**Petersilie** und **Koriander** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

**Tipp:** Wenn du keinen Koriander magst, verwende nur die Petersilie.

**Mandeln** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5,5** zerkleinern und in eine kleine Pfanne umfüllen.

**Aprikosen** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen

5



## Tajine fertigstellen

Varoma abnehmen und kurz beiseitestellen.

**Kichererbsen** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben, Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/↻/Stufe 1** weitergaren.

**Zucchini**, die Hälfte der **Kräuter** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\*** in den Mixtopf geben, mit dem Spatel unterheben und mit **Salz\*** und etwas **Pfeffer\*** abschmecken.

3



## Für die Tajine

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. **Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Tomatensugo**, 200 g [200 g | 250 g **Wasser\***, „Hello Mezza“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und etwas **Pfeffer\*** zugeben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/↻/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen.

6



## 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>

