



Marokkanische Linsen-Tajine

mit getrockneten Aprikosen und Pita-Brot



HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Unsere eigens für diese Rezept kreierte Gewürzmischung "Pita-Brot" enthält 1,5 g Schwarzkümmel, 0,5 g mildes Chilipulver, 1 g gemahlene Koriander und 1 g gemahlene Kumin.



Minze



Pita-Brote



Gewürzmischung „Pita-Brot“



getrocknete Aprikosen



Zwiebel



Joghurt



Knoblauchzehe



rote Linsen



Fleischtomate



gelbe Karotte



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Tajine“

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Neuentdeckung

Diese leckere marokkanische Gemüse-Tajine zaubert Dir heute Würze und Farbe auf den Teller. Viel frisches Gemüse und aromatische Gewürze und Kräuter machen dieses nordafrikanische Geschmackserlebnis perfekt! Lass Dir dieses **protein-** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze 400ml [800 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und ein **Backblech**.



1 ZU BEGINN

In einem kleinen Topf 400 ml [800 ml] heißes **Wasser** mit der **Gewürzmischung „Tajine“** zu einer **Brühe** verrühren und beiseitestellen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Rote Linsen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Fleischtomaten** halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln. Enden der **Karotten** entfernen und grob würfeln. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Aprikosen** grob hacken.



3 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, zerkleinerten **Knoblauch** und **Zwiebel** 1 – 2 Min. darin andünsten. **Tomaten- und Karottenwürfel**, **Aprikosenstücke**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Linsen** zugeben, alles gut vermischen und mit **Brühe** ablöschen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Deckel aufsetzen und 20 – 25 Min. garen, bis die **Linsen** schön weich sind.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Blätter der **Minze** abzupfen und in Streifen schneiden.



5 PITA-BROTE ZUBEREITEN

Pita-Brote mit je ½ EL **Butter** bestreichen und mit **Gewürzmischung „Pita-Brot“** bestreuen. **Pita-Brote** auf einem Backblech im Backofen 10 – 15 Min. überbacken. Anschließend kurz abkühlen lassen.



6 ANRICHTEN

Linsen-Gemüse-Tajine auf tiefe Teller verteilen, einen großen Klecks **Joghurt** daraufgeben, mit **Minze** und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und zusammen mit den knusprigen **Schwarzkümmel-Pita-Brot** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Gewürzmischung „Tajine“ 15)	6 g	12 g
Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
rote Linsen 15)	150 g	300 g
Fleischtomate NL	2	4
gelbe Karotte NL	2	4
Frühlingszwiebel DE	2	4
getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt) 15)	20 g	40 g
Minze	10 g	20 g
Pita-Brote 1)	4 ☞	8 ☞
Gewürzmischung „Pita-Brot“ 15)	4 g	8 g
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter* 7)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	573 kJ/135 kcal	3955 kJ/933 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	21 g	141 g
– davon Zucker	4 g	27 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!