

# Tajine mit Aubergine, Aprikose & Kichererbsen dazu Chapati und Kräuterjoghurt

Vegetarisch | Viel Gemüse | 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 <b>DE</b>	1	2	2
Aubergine <b>NL   ES</b>	1	2	2
Kichererbsen	1	1	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	40 g	60 g**	80 g
Chapati-Brot <b>15)</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Joghurt <b>7)</b>	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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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 **Brote** mit in den Ofen geben und aufbacken.

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



## Anrichten

Fertige **Tajine** auf tiefe Teller verteilen, **Brot** und **Joghurt** dazu reichen und genießen.

## Guten Appetit!

### Chapati

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

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

