

Tajine mit Aubergine, Aprikose & Kichererbsen dazu Fladenbrot und Kräuterjoghurt

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 694 kcal • Tag 5 kochen

7



Aubergine



Zucchini



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.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES BE MA	1	2	2
Zucchini NL ES MA	1	2	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 Mezza“	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. 660 g)
Brennwert	311 kJ/74 kcal	2062 kJ/493 kcal
Fett	2,16 g	14,29 g
- davon ges. Fettsäuren	0,45 g	3,00 g
Kohlenhydrate	10,84 g	71,89 g
- davon Zucker	4,77 g	31,62 g
Eiweiß	2,41 g	15,96 g
Salz	0,435 g	2,885 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 ES: Spanien BE: Belgien MA: Marokko EG: Ägypten



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 mit dem Rezept fortfahren.



Soße hinzufügen

Pfanneninhalt mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

Gewürzmischung „Hello Mezza“, **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 Rühren 12 – 14 Min. kochen, bis die **Soße** dick genug ist.

Anschließend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwiebel schneiden

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.



Für Brot und Dip

Währendessen **Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Petersilie** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

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



Kichererbsen braten

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.



Anrichten

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

Guten Appetit!

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

