



Tajine mit Aubergine, Aprikose & Kichererbsen dazu Fladenbrot und Kräuterjoghurt

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



Zucchini



Aubergine



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 aus Deiner Küche*

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
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Aubergine NL ES BE MA	1	1	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. 850 g)
Brennwert	340 kJ/81 kcal	2904 kJ/694 kcal
Fett	2,30 g	19,61 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	3,76 g
Kohlenhydrate	10,94 g	93,36 g
– davon Zucker	3,84 g	32,76 g
Eiweiß	3,23 g	27,55 g
Salz	0,416 g	3,550 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 MA: Marokko BE: Belgien



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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.



Für Brot und Dip

Währenddessen **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 Essensfreu(n)de:

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

