

Tajine mit Aubergine, Aprikose & Kichererbsen dazu Fladenbrot und Kräuterjoghurt

Vegetarisch Thermomix kocht • 694 kcal • Tag 5 kochen

7



Aubergine



Zucchini



Kichererbsen



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



getrocknete Aprikosen



Libanesisches Fladenbrot



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Natürlicher
Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 kleine Schüssel und 1 große 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 Mezze“	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.

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.



Soße kochen

Stückige Tomaten, **Kichererbsen**, **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, **Gemüsebrühpulver**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz*** 100 g [150 g | 150 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.



Für den Kräuterjoghurt

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Kräuterjoghurt** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Fertigstellen

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

Fertig gebackenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben, **Soße** aus dem Mixtopf zugeben und alles gut vermischen. **Tajine** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Aprikosen und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Zwiebeln zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und unter fließendem **Wasser** abspülen.



Anrichten

Fertige **Tajine** auf tiefe Teller verteilen, **Brot** und **Kräuterjoghurt** 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>

