



Rinds-Tajine

mit getrockneten Aprikosen, Mandeln und Couscous



HELLO BIO!

Du bist schön, so wie Du bist. Das gilt auch für unser Gemüse. Auch wenn es mal schief und krumm ist, Bio ist uns wichtiger.



rote Zwiebel



Tomaten



Knoblauchzehe



Rindgeschnetzeltes



Frühlingszwiebel



Couscous



getrocknete Aprikosen



Mandeln

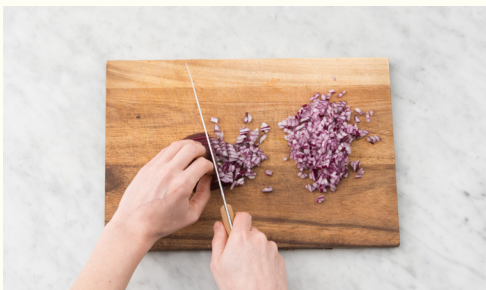
30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Heute gibt es einen kulinarischen Gruss aus der afrikanischen Küche. Wusstest Du, dass man als „Tajine“ eine Art afrikanische Kasserolle mit spitzem Deckel, aber auch das Gericht selbst bezeichnet? Wir haben das würzige Schmorgericht mit einer leicht süsslichen Note aufgepeppt. En Guete!

Vorbereitung: **Gemüse** waschen. **400 ml [800 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **grosse Pfanne**, eine **Knoblauchpresse** und einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**).



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** fein würfeln. **Tomaten** halbieren, Strünke entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.



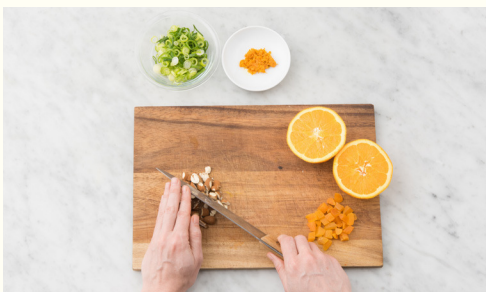
2 TAJINE ZUBEREITEN

In einer grossen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Rindsgeschnetzeltes** darin ca. 1 Min. bei hoher Hitze anbraten. **Zwiebel**- und **Tomatenwürfel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und ca. 1 Min. weiterbraten. Anschliessend 100 ml [200 ml] **heisses Wasser** zugeben, einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 3–5 Min. weiterköcheln lassen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **kochendes Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Couscous** einrühren, Topf vom Herd nehmen und **Couscous** ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



4 ZUR TAJINE GEBEN

Getrocknete Aprikosen grob zerkleinern. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Mandeln** grob hacken. Je nach Geschmack **getrocknete Aprikosenstücke** zur **Tajine** in die Pfanne geben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 COUSCOUS VERFEINERN

Nach der Quellzeit **Couscous** mit einer Gabel auflockern und ½ der **Frühlingszwiebelringe** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANTICHTEN

Couscous auf Teller verteilen und **Rinds-Tajine** dazu anrichten. Mit **gehackten Mandeln** und restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Tomaten	2	4
Rindsgeschnetzeltes	ca. 250 g	ca. 500 g
Couscous 1)	150 g	300 g
getrocknete Aprikosen 12) 15)	20 g	40 g
Frühlingszwiebel	1	2
Mandeln 8) 15)	20 g	40 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Öl, Pfeffer

*Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

🍷 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	417 kJ/99 kcal	2733 kJ/649 kcal
Fett	4 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	11 g	68 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiss	7 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 8) Mandeln 12) Schwefeldioxid und Sulfite
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

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

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Beef tajine

with dried apricots, almonds and couscous



HELLO ORGANIC!

You are beautiful just the way you are. The same goes for our vegetables. Even if they are a little misshapen, being organic is more important to us.



Red onions



Tomatoes



Cloves of garlic



Sliced beef



Spring onions



Couscous



Dried apricots



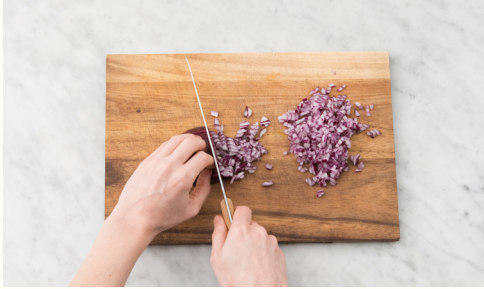
Almonds

30 minutes

Level 2

Today we are enjoying a culinary greeting from African cuisine. Did you know that “tajine” refers both to an African oven dish with a pointed lid and to the food itself? We have jazzed up the spicy stew with a slightly sweet note. Bon appetit!

Preparation: Wash vegetables. Boil **400 ml [800 ml] water** in the kettle. You will also need: a **large** pan, a garlic press and a small pot (with lid).



1 PREPARE VEGETABLES

Peel the red onion and garlic. Finely chop the onion. Cut the tomatoes in half, remove the stalks and chop the tomato halves into approx. 1 cm cubes.



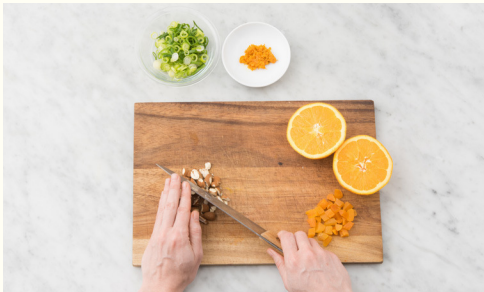
2 PREPARE TAJINE

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large pan, sauté the sliced beef over a high heat for approx. 1 min. Add the chopped onion and tomato, press the garlic into it and fry for approx. 1 more minute. Then add 100 ml [200 ml] **hot** water, bring to the boil, reduce the heat and simmer for 3–5 min.



3 MEANWHILE

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **boiling** water, add **salt** and bring to the boil. Stir in the **couscous**, remove the pot from the stove, keep it covered, and leave it to absorb for at least 10 min.



4 ADD TO THE TAJINE

Roughly chop the dried apricots. Cut spring onions into rings. Chop almonds coarsely. Add the dried apricots to the **tajine** in the pan according to taste and season with salt and pepper.



5 REFINE THE COUSCOUS

Once the **couscous** has absorbed all the liquid, fluff it up with a fork and mix in half of the chopped spring onion. Season with salt and pepper.



6 ARRANGE

Distribute the **couscous** onto plates and arrange the beef **tajine** on top. Top with the **chopped** almonds and the rest of the spring onion and enjoy!

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Red onions	1	2
Cloves of garlic	1	2
Tomatoes	2	4
Strips of bee*	approx.	approx.
Couscous 1)	250 g	500 g
Dried apricots 12) 15)	150 g	300 g
Spring onions	20 g	40 g
Almonds 8) 15)	1	2
	20 g	40 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, oil, pepper
*For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	417 kJ/99 kcal	2733 kJ/649 kcal
Fat	4 g	23 g
– incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	11 g	68 g
– incl. sugar	2 g	13 g
Protein	7 g	43 g
Dietary fibre	1 g	4 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

1) Wheat 8) Almonds 12) Sulphur dioxide and sulphites
15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out “Our suppliers” at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Tajine au bœuf

avec des abricots secs, des amandes et du couscous



HELLO BIO !

Vous êtes bien tel que vous êtes. Cette devise vaut aussi pour nos légumes. Même s'ils sont tordus, ce qui compte c'est qu'ils soient bio.



Oignon rouge



Tomates



Gousse d'ail



Émincé de bœuf



Oignons de printemps



Couscous



Abricots secs



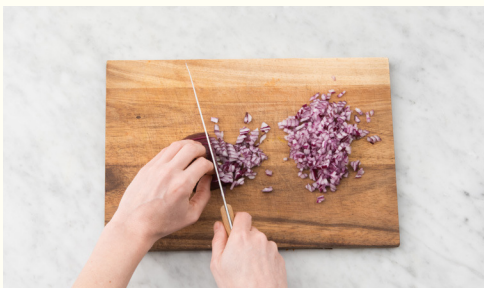
Amandes

30 minutes

Niveau 2

Aujourd'hui, la cuisine africaine vous transmet ses meilleurs vœux culinaires. Saviez-vous que le « tajine » est une sorte de casserole africaine avec un couvercle pointu mais que c'est également le nom d'un plat ? Nous avons revisité ce plat en sauce en y ajoutant une note légèrement sucrée. Bon appétit !

Préparation : Laver les légumes. Chauffer **400 ml 800 ml** d'eau dans la bouilloire.
Pour réaliser cette recette, il vous faut également une **grande** poêle, un **presse-ail** et une petite casserole (avec un couvercle).



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Éplucher l'oignon rouge et l'ail. Couper l'oignon en petits dés. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper en dés d'env. 1 cm.



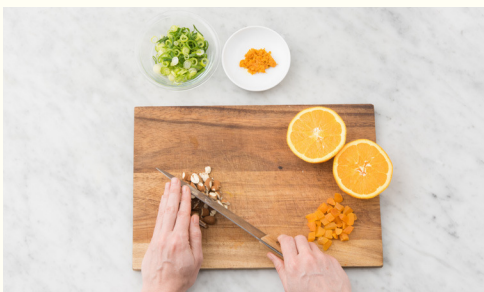
2 PRÉPARER LE TAJINE

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile et y faire revenir à feu vif l'émincé de bœuf env. 1 min. Ajouter les dés d'oignon et de **tomate**, y presser l'ail et continuer à faire cuire env. 1 min. Ajouter ensuite 100 ml [200 ml] d'eau **chaude**, porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 3-5 min.



3 PENDANT CE TEMPS

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau **bouillante**, **saler** et porter à ébullition. Y mélanger le **couscous**, retirer la casserole du feu, couvrir et laisser le **couscous** gonfler env. 10 min.



4 AJOUTER AU TAJINE

Hacher grossièrement les abricots secs. Couper les oignons de printemps en rondelles. Hacher grossièrement les amandes. Selon les goûts, ajouter les morceaux d'abricots secs au **tajine** dans la poêle et assaisonner avec du sel et du poivre.



5 FINALISER LE COUSCOUS

Quand le **couscous** a fini de gonfler, l'égrainer avec une fourchette et y mélanger la moitié des rondelles d'oignon de printemps. Assaisonner avec du sel et du poivre.



6 DRESSER

Répartir le **couscous** sur les assiettes et y dresser le **tajine** de bœuf. Parsemer des amandes **hachées** et du reste des rondelles d'oignon de printemps et déguster.

Bon appétit !

	2	4
Oignon rouge	1	2
Gousse d'ail	1	2
Tomates	2	4
Émincé de bœuf*	env.	env.
Couscous 1)	250 g	500 g
Abricots secs 12) 15)	150 g	300 g
Amandes 8) 15)	20 g	40 g
Oignons de printemps	1	2
Amandes 8) 15)	20 g	40 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : sel, huile, poivre

*Pour 4 personnes, doubler les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	417 kJ/99 kcal	2733 kJ/649 kcal
Graisse	4 g	23 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	11 g	68 g
- dont sucre	2 g	13 g
Protéines	7 g	43 g
Fibres	1 g	4 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

1) blé 8) amandes 12) dioxyde de soufre et sulfites
15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :