

Fruchtige Tajine mit Aubergine und Aprikose

Chapati-Brot und Joghurt

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 2.536 kJ/606 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Aubergine



Kichererbsen



Cherry-Tomaten Dose



Gewürzmischung "Harissa"



Koriander und Kumin



getrocknete Aprikosen



Chapati-Brot



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Naturjoghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Kichererbsen	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Cherry-Tomaten Dose	1 x 400 g	2 x 400 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Koriander und Kumin	1 x 2 g	2 x 2 g
getrocknete Aprikosen	1 x 40 g	2 x 40 g
Chapati-Brot 1)	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	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. 1.000 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	2.536 kJ/606 kcal
Fett	2.42 g	18.41 g
– davon ges. Fettsäuren	0.42 g	3.17 g
Kohlenhydrate	10.79 g	81.99 g
– davon Zucker	4.34 g	33.02 g
Eiweiss	2.73 g	20.73 g
Salz	0.255 g	1.939 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 : 1 Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kleine Vorbereitungen

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 [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.



Sauce hinzufügen

Bratpfanneninhalte mit der **Cherry-Tomatenpolpa** ablöschen. Gehackte **Aprikosen**, abgetropfte **Kichererbsen**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren 4 – 6 Min. kochen, bis die **Sauce** dick genug ist. Anschliessend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Weiter geht's

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Getrocknete **Aprikosen** fein würfeln. Die Hälfte [gesamte] **Kichererbsen** durch ein Sieb abgiessen und unter fliessendem **Wasser** abspülen.



Für Brot und Dip

In den letzten 2 Min. der **Gemüse**-Backzeit die **Chapati Brote** mit in den Ofen geben und aufbacken. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Petersilie** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Fertig gebackenes **Gemüse** zu der **Tajine** in die Bratpfanne geben und vorsichtig unterheben.



Mit der Tajine anfangen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackten **Knoblauch** und **Zwiebelstreifen** hinzufügen und zusammen 1 Min farblos anschwitzen. **Gewürzmischung „Harissa“** und **Koriander** und **Kumin** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen, bis alles fein duftet.



Anrichten

Fertige **Tajine** auf tiefen Tellern verteilen, **Brot** und **Joghurt** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 petits saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Pois chiches	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Tomates cerises en boîte	1 x 400 g	2 x 400 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Coriandre et cumin	1 x 2 g	2 x 2 g
Abricots secs	1 x 40 g	2 x 40 g
Pain chapati 1)	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g

Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

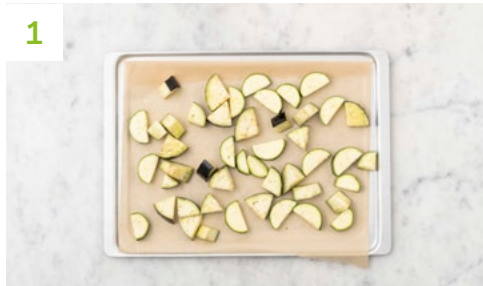
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1000 g)
Valeur calorique	334 kJ/80 kcal	2.536 kJ/606 kcal
Lipides	2.42 g	18.41 g
- dont acides gras saturés	0.42 g	3.17 g
Glucides	10.79 g	81.99 g
- dont sucre	4.34 g	33.02 g
Protéines	2.73 g	20.73 g
Sel	0.255 g	1.939 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Petites préparations

Couper les extrémités de la **courgette**, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm.

Couper les extrémités de l'**aubergine**, couper en quatre dans le sens de la longueur et en morceaux d'1 cm d'épaisseur. Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Mélanger le tout à 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre*** et mettre au four préchauffé pour env. 20 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et tendres. Continuer pendant ce temps la recette.



Ça continue

Peler l'**ail** et l'**oignon**.

Couper l'**oignon** en deux et l'émincer.

Hacher finement l'**ail**.

Couper les **abricots secs** en petits dés. Égoutter la moitié [l'ensemble] des **pois chiches** dans une passoire et rincer à l'**eau froide**.



Commencez par le tajine

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle, ajouter l'**ail** haché et les lamelles d'**oignon**, faire blondir le tout pendant 1 minute. Ajouter le **mélange d'épices « Harissa »**, la **coriandre** et le **cumin** et faire fondre encore 1 minute jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage.



Ajouter la sauce

Dégeler le contenu de la poêle avec le **polpa de tomates cerises**. Ajouter les abricots en dés, les pois chiches égouttés, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et 100 ml [200 ml] d'**eau*** et faire cuire 4 à 6 min. en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la **sauce** soit assez épaisse. Ensuite, assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Pour le pain et le dip

Mettre le pain **chapati** au four jusqu'à ce qu'il soit croustillant pour les 5 dernières minutes de la cuisson des **légumes**. Arracher et hacher finement les feuilles de **persil**. Mélanger le **yogourt** et le persil dans un bol ; **saler*** et **poivrer***. Ajouter les **légumes** cuits au **tajine** dans la poêle et mélanger avec précaution.



Dresser

Servir le **tajine** dans des assiettes creuses, et déguster avec le **pain** et le **yogourt**.

Bon appétit !

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!

