

Fruchtige Tajine mit Aubergine und Aprikose dazu Chapati und Kräuterjoghurt

17

Vegetarisch Fit & Fun 30 – 40 Minuten • 3.207 kj/767 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Aubergine



Kichererbsen



Stückige Tomaten



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

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

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	1 x 380 g	2 x 380 g
Stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Koriander und Kumin	1 x 2 g	2 x 2 g
getrocknete Aprikosen	2 x 40 g	4 x 40 g
Chapati-Brot 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt	1 x 100 g	1 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*	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	363 kJ/87 kcal	3.207 kJ/767 kcal
Fett	2.51 g	22.19 g
– davon ges. Fettsäuren	0.43 g	3.83 g
Kohlenhydrate	11.87 g	104.95 g
– davon Zucker	5.14 g	45.45 g
Eiweiss	3.15 g	27.84 g
Salz	0.320 g	2.832 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

Pfanneninhalte mit **stückigen Tomaten** 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!



Fruity tajine with aubergine and apricot

served with chapati and herb yoghurt

Vegetarian Fit & fun 30-40 minutes • 3.207 kj/767 kcal • Cook on day 3

17



Courgette



Aubergine



Chickpeas



Chunky tomatoes



"Harissa" spice mix



Coriander and cumin



Dried apricots



Chapati bread



Red onion



Garlic cloves



Parsley



Natural yoghurt



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p	4P
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
"Harissa" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Coriander and cumin	1 x 2 g	2 x 2 g
Dried apricots	2 x 40 g	4 x 40 g
Chapati bread 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Natural yoghurt	1 x 100 g	1 x 200 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	363 kJ/87 kcal	3.207 kJ/767 kcal
Fat	2.51 g	22.19 g
- incl. saturated fats	0.43 g	3.83 g
Carbohydrate	11.87 g	104.95 g
- incl. sugar	5.14 g	45.45 g
Protein	3.15 g	27.84 g
Salt	0.320 g	2.832 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



Small preparations

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.

Cut off the ends of the aubergine, cut it lengthways into quarters, then slice it into wedges 1 cm thick.

Spread everything on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and a little salt* and pepper*, and bake in the preheated oven for 20 min. until the vegetables are golden brown and soft.

In the meantime, proceed with the recipe.



Add sauce

Deglaze contents of pan with chunky tomatoes.

Add chopped apricots, drained chickpeas, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 100 ml [200 ml] water* and cook, stirring occasionally, for 4-6 min. until sauce is thick enough.

Then season with salt* and pepper*.



On to the next step

Peel garlic and onion.

Halve onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.

Finely dice the dried apricots.

Drain half [all] of the chickpeas in a sieve and rinse with running water.



For bread and dip

Put the chapati bread into the oven for the last 2 min. of the baking time for the vegetables to crisp it up.

Pluck the parsley leaves and chop finely.

Mix the yoghurt with the parsley in a small bowl and season it with salt* and pepper*.

Add finished vegetables to the tajine in the frying pan and gently mix it in.



Start with the tajine

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan, add chopped garlic and strips of onion, and sauté together for 1 min. until colourless.

Add "Harissa" spice mix and coriander and cumin, then sauté for 1 min. more until everything smells good.



Serve

Serve finished tajine on deep plates, add bread and yoghurt and enjoy.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Tajine fruité aux aubergines et aux abricots

servi avec du chapati et du yogourt aux fines herbes

Végétarien Fit & Fun 30 - 40 minutes - 3.207 kj/767 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Courgette



Aubergine



Pois chiches



Tomates en morceaux



Mélange d'épices
« Harissa »



Coriandre et cumin



Abricots séchés



Pain chapati



Oignon rouge



Gousse d'ail



Persil



Yogourt nature



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*, poivre*, sel*

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	1 x 380 g	2 x 380 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 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	2 x 40 g	4 x 40 g
Pain chapati 1	2 x 75 g	4 x 75 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature	1 x 100 g	1 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir 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. 1.000 g)
Valeur calorique	363 kJ/87 kcal	3.207 kJ/767 kcal
Lipides	2.51 g	22.19 g
- dont acides gras saturés	0.43 g	3.83 g
Glucides	11.87 g	104.95 g
- dont sucre	5.14 g	45.45 g
Protéines	3.15 g	27.84 g
Sel	0.320 g	2.832 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.



Ajouter la sauce

Dégeler le contenu de la casserole avec les tomates en morceaux.

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*.



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.



Pour le pain et le dip

Mettre le 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.



Commencer 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.



Dresser

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

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

