

# Tajine mit Aubergine, Aprikose & Kichererbsen dazu Chapati und Kräuterjoghurt

Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.033 kj/725 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Aubergine



Kichererbsen



stückige Tomaten



getrocknete Aprikosen



Chapati-Brot



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Mezze“



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

### Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*, Olivenöl\*, Gemüsebouillonpulver\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## 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
getrocknete Aprikosen (14)	1 x 40 g	2 x 40 g
Chapati-Brot (15)	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
Naturjoghurt (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Wasser*, Öl*, Zucker*, Olivenöl*, 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	349 kJ/84 kcal	3033 kJ/725 kcal
Fett	2.17 g	18.86 g
- davon ges. Fettsäuren	0.39 g	3.42 g
Kohlenhydrate	11.76 g	102.09 g
- davon Zucker	3.75 g	32.56 g
Eiweiss	3.24 g	28.15 g
Salz	0.211 g	1.830 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) 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen.

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



## Kleine Vorbereitungen

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 [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.



## Weiter geht's

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** fein hacken.

**Getrocknete Aprikosen** fein würfeln.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgiessen und unter **fliessendem Wasser** abspülen.



## Mit der Tajine anfangen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Ölivenöl\*** erhitzen, **gehackten Knoblauch**, **Zwiebelstreifen** und abgetropfte **Kichererbsen** hinzufügen und zusammen 2 – 3 Min. anschwitzen.



## Sauce hinzufügen

Pfanneninhalte mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

**Gehackte Aprikosen**, **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, 1 TL [2 TL] **Zucker\***, 0,5 TL [1 TL] **Salz\***, 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren 12 – 14 Min. kochen, bis die Sauce dick genug ist.

Anschliessend mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für Brot und Dip

Währendessen Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Petersilie** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In den letzten 2 Min. der **Gemüse**-Backzeit die **Chapati-Brote** mit in den Ofen geben und aufbacken.

Fertig **gebackenes Gemüse** zu der **Tajine** in die Bratpfanne geben und vorsichtig unterheben.



## Anrichten

Fertige **Tajine** auf tiefe Teller 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







# Tajine with aubergine, apricot & chickpeas

served with chapati and herb yoghurt

Vegetarian Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.033 kj/725 kcal • Cook on day 3

9



Courgette



Aubergine



Chickpeas



Chopped tomatoes



Dried apricots



Chapati bread



Red onion



Garlic clove



Plain yoghurt



Parsley



Spice mix  
"Hello Mezze"



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

### Good to have at hand

Water\*, oil\*, pepper\*, salt\*, sugar\*, olive oil\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## 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
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Dried apricots <b>(14)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Chapati bread <b>(15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Plain yoghurt <b>(7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Spice mix "Hello Mezze" Water*, oil*, sugar*, olive oil*, vegetable stock powder*	1 x 4 g	2 x 4 g
Salt*, pepper*	Amounts specified in text	

\*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	349 kJ/84 kcal	3.033 kJ/725 kcal
Fat	2.17 g	18.86 g
- incl. saturated fats	0.39 g	3.42 g
Carbohydrate	11.76 g	102.09 g
- incl. sugar	3.75 g	32.56 g
Protein	3.24 g	28.15 g
Salt	0.211 g	1.830 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:** 7) Milk (including lactose) 14) Sulphur dioxide and sulphites 15) Wheat.

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



## Get prepped

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

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, continue with the recipe.



## On to the next step

Peel the garlic and onion.

Halve onion and cut it into thin strips. Finely chop the garlic.

Finely dice the dried apricots.

Drain chickpeas in a sieve and rinse under running water.



## Start with the tajine

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, add chopped garlic, strips of onion and drained chickpeas and sauté together for 2-3 min.



## Add sauce

Deglaze contents of pan with chopped tomatoes.

Add chopped apricots, "Hello Mezze" spice mix, 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt\*, 8 g [16 g] vegetable stock powder\* and 100 ml [200 ml] water\* and cook, stirring occasionally, for 12-14 min. until the sauce is thick enough.

Then season with salt\* and pepper\*.



## For bread and dip

In the meantime, pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

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

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

Add baked vegetables to the tajine in the frying pan and gently mix them in.



## Serve

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

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

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





# Tajine d'aubergine, d'abricot & de pois chiches accompagné de chapati et de yogourt aux fines herbes

Végétarien • Beaucoup de légumes • 30 – 40 minutes • 3.033 kJ/725 kcal • Consommer dans les 3 jours

9



Courgette



Aubergine



Pois chiches



Tomates en morceaux



Abricots secs



Pain chapati



Oignon rouge



Gousse d'ail



Yogourt nature



Persil



Mélange d'épices  
« Hello mezzé »



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Eau\*, huile\*, poivre\*, sel\*, sucre\*, huile d'olive\*,  
bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courgette	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
Abricots secs <b>14)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Pain chapati <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g

Eau\*, huile\*, sucre\*, huile d'olive\*, bouillon de légumes en poudre\*, Sel\*, poivre\*  
Détails dans le texte  
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	349 kJ/84 kcal	3.033 kJ/725 kcal
Lipides	2.17 g	18.86 g
- dont acides gras saturés	0.39 g	3.42 g
Glucides	11.76 g	102.09 g
- dont sucre	3.75 g	32.56 g
Protéines	3.24 g	28.15 g
Sel	0.211 g	1.830 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 : 7)** lait (y compris le lactose) **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

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



## Petites préparations

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

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.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## Ajouter la sauce

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

Ajouter les abricots hachés, le mélange d'épices « Hello mezzé », 1 cc [2 cc] de sucre\*, 0.5 cc [1 cc] de sel\*, 8 g [16 g] de bouillon de légumes en poudre\* et 100 ml [200 ml] d'eau\* et faire cuire 12 à 14 min. en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment 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 les pois chiches dans une passoire et rincer à l'eau froide.



## Commencer par le tajine

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle, ajouter l'ail haché, les lamelles d'oignon et les pois chiches égouttés et faire revenir le tout 2 à 3 minutes.



## Pour le pain et le dip

Pendant ce temps, arracher les feuilles de persil et les hacher finement.

Mélanger le yogourt et le persil dans un bol ; saler\* et poivrer\*.

Mettre le pain chapati au four durant les 2 dernières minutes de la cuisson des légumes pour qu'il soit croustillant.

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 !

Vous aimez HelloFresh ?

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

