



Tajine mit Aubergine, Aprikose & Kichererbsen dazu Fladenbrot und Kräuterjoghurt

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 675 kcal • Tag 5 kochen



Zucchini



Aubergine



Kichererbsen



stückige Tomaten



getrocknete Aprikosen



Libanesisches Fladenbrot



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

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	1 x 40 g	2 x 40 g
14) Libanesisches Fladenbrot	4 x 60 g	8 x 60 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt	7)	2 x 75 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 4 g	2 x 4 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. 840 g)
Brennwert	336 kJ/ 80 kcal	2823 kJ/ 675 kcal
Fett	2.19 g	18.39 g
- davon ges. Fettsäuren	0.37 g	3.08 g
Kohlenhydrate	10.94 g	91.97 g
- davon Zucker	3.73 g	31.37 g
Eiweiss	3.16 g	26.55 g
Salz	0.210 g	1.768 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) Schwefeldioxid und Sulfite 15) Weizen

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



Gemüse backen

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

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Aubergine längs vierteln und in 1 cm Ecken schneiden.

Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Sauce hinzufügen

Bratpfanneninhalte mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

Gewürzmischung „Hello Mezza“, 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver***, gehackte **Aprikosen**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** hinzugeben.

Unter gelegentlichem Rühren 12 – 14 Min. kochen, bis die **Sauce** dick genug ist.

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



Zwiebel schneiden

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.



Für Brot und Dip

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken.

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

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

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



Kichererbsen braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Gehackten Knoblauch, **Zwiebelstreifen** und **abgetropfte Kichererbsen** hinzufügen und zusammen 2 – 3 Min. anschwitzen.



Anrichten

Tajine auf tiefe Teller verteilen, **Brot** und **Joghurt** dazu reichen 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!





Tajine with aubergine, apricot & chickpeas

served with flatbread and herb yoghurt

Vegetarian 30-40 minutes • 675 kcal • Cook on day 5

7



Courgette



Aubergine



Chickpeas



Chopped tomatoes



Dried apricots



Lebanese flatbread



Red onion



Garlic clove



Plain yoghurt



Parsley



Spice mix
"Hello Mezze"



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

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

Cooking utensils

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 14)	1 x 40 g	2 x 40 g
Lebanese flatbread 15)	4 x 60 g	8 x 60 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g

**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. 760 g)
Calories	336 kJ/ 80 kcal	2.823 kJ/ 675 kcal
Fat	2.19 g	18.39 g
- incl. saturated fats	0.37 g	3.08 g
Carbohydrate	10.94 g	91.97 g
- incl. sugar	3.73 g	31.37 g
Protein	3.16 g	26.55 g
Salt	0.210 g	1.768 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!)



Roast the vegetables

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

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm half-moons.

Quarter the aubergine lengthways and cut it into 1 cm thick triangles.

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

In the meantime, continue with the recipe.



Chop the onion

Peel the garlic and onion.

Halve onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.

Finely dice the dried apricots.

Drain the chickpeas in a sieve.



Fry the chickpeas

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

Add the chopped garlic, onion strips, and drained chickpeas and sauté together for 2-3 min.



Add sauce

Deglaze the contents of the frying pan with the chopped tomatoes.

Add the "Hello Mezze" spice mix, 8 g [16 g] vegetable stock powder*, chopped apricots, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and 100 ml [200 ml] water*.

Cook for 12-14 min., stirring occasionally, until the sauce is thick enough.

Then season with salt* and pepper*.



For bread and dip

Meanwhile, finely chop the parsley leaves.

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

Moisten the flatbread with a little water*, add to the oven 2 min. before the vegetables are ready and allow it to bake a little.

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



Serve

Serve the 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!





Tajine d'aubergine, d'abricot & de pois chiches

accompagné de pain pita et de yogourt aux fines herbes

Végétarien 30 – 40 minutes • 675 kcal • Cuisiner au 5e jour

7



Courgette



Aubergine



Pois chiches



Tomates en morceaux



Abricots secs



Pain pita



Oignon rouge



Gousse d'ail



Yogourt nature



Persil



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Eau*, huile*, huile d'olive*, poivre*, sel*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 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 14)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pain pita libanais 15)	4 x 60 g	8 x 60 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 4 g	2 x 4 g

**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

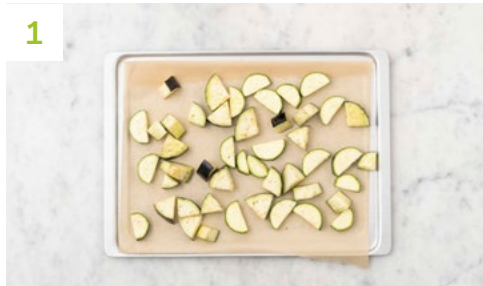
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 840 g)
Valeur calorique	336 kJ/ 80 kcal	2.823 kJ/ 675 kcal
Lipides	2.19 g	18.39 g
- dont acides gras saturés	0.37 g	3.08 g
Glucides	10.94 g	91.97 g
- dont sucre	3.73 g	31.37 g
Protéines	3.16 g	26.55 g
Sel	0.210 g	1.768 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 (comprenant du 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 !)



1 Cuire les légumes

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

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur.

Couper l'aubergine en quatre dans le sens de la longueur, puis dans la largeur pour faire des morceaux de 1 cm d'épaisseur.

Répartir les deux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four préchauffé pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient dorés.

Pendant ce temps, continuer la recette.



2 Couper l'oignon

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.



3 Faire revenir les pois chiches

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Ajouter l'ail haché, les lamelles d'oignon et les pois chiches égouttés et faire revenir le tout pendant 2 à 3 min.



4 Ajouter la sauce

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

Ajouter le mélange d'épices « Hello Mezze », 8 g [16 g] de bouillon de légumes en poudre*, des abricots hachés, 1 cc [2 cc] de sucre*, 0.5 cc [1 cc] de sel* et 100 ml [200 ml] d'eau*.

Laisser cuire ensuite pendant 12 à 14 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse.

Ensuite, assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Pour le pain et le dip

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de persil.

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

Humidifier les galettes de pain avec un peu d'eau* et les mettre au four pendant les 2 dernières minutes du temps de cuisson des légumes pour les faire cuire.

Ajouter les légumes cuits au tajine dans la poêle et mélanger délicatement.



6 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 !

