

ld1376 web

Marrokanische Tajine

mit Karfiol und Mandel-Couscous



30-40min



2 Personen

Unsere englische Köchin Liberty hat sich gedacht, im noch frischen Jahr kann man auch ruhig mal etwas Neues probieren: So wie dieser marokkanische Eintopf mit Karfiol, Süßkartoffeln und getrockneten Marillen. Dazu gibt's eine Portion Couscous mit Mandeln.

Was du von uns bekommst

- getrocknete Marillen ¹²
- Joghurt ⁷
- Karfiol
- Habeshas Berbere
- Süßkartoffeln
- Kichererbsen
- frische Petersilie
- Schalotten
- Mandelblättchen ¹⁵
- rote Paprika
- unbehandelte Zitrone
- Couscous ¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Grillfunktion
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 860.0kcal, Fett 20.7g, Eiweiß 27.4g, Kohlenhydrate 123.5g



1. Zutaten vorbereiten

Grill auf 250°C vorheizen, Wasserkocher mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. **Süßkartoffel** schälen, in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** entkernen, in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Schalotte** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Petersilie** samt der Stiele grob hacken. Die **Marillen** und den geschälten **Knoblauch** grob hacken.



4. Paprika garen

1TL Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Paprika** und **Schalotten** darin ca. 3Min. braten. Mit der restlichen **Gewürzmischung** würzen und **Marillen** und **Süßkartoffeln** hinzugeben. Weitere ca. 8-10Min. braten.



2. Karfiol garen

Den **Karfiol** in ca. 3cm große Röschen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Mit der Hälfte der **Gewürzmischung** würzen und mit 1TL Olivenöl besprenkeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 5-6Min. grillen.



5. Couscous zubereiten

Inzwischen **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abspülen. Hälfte vom **Couscous** mit Salz und 1TL Olivenöl in einen mittleren Topf geben, mit 200ml heißem Wasser bedecken. Zugedeckt ca. 8-10Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, mit 3/4 der **Petersilie**, den **Kichererbsen** und 1/2 der **Mandeln** vermischen. Übriger Couscous wird nicht verwendet.



3. Süßkartoffel kochen

Die **Süßkartoffeln** in einen großen Topf geben und mit 700ml kochendem Wasser bedecken. Salz hinzugeben und ca. 5Min. bei mittlerer Hitze kochen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.



6. Servieren

Karfiol unter das restliche Gemüse und nochmals kurz erwärmen. **Zitronen** in Spalten schneiden. Den **Couscous** auf Teller verteilen und mit dem **Gemüse** bedecken. Mit **Joghurt** und übriger **Petersilie** und **Mandelblättchen** garnieren. Nach Geschmack **Zitronenspalten** über dem Gericht auspressen.