

Id1376 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 <sup>12</sup>
- Joghurt <sup>7</sup>
- Karfiol
- Habeshas Berbere
- Süßkartoffeln
- Kichererbsen
- frische Petersilie
- Schalotten
- Mandelblättchen <sup>15</sup>
- rote Paprika
- unbehandelte Zitrone
- Couscous <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

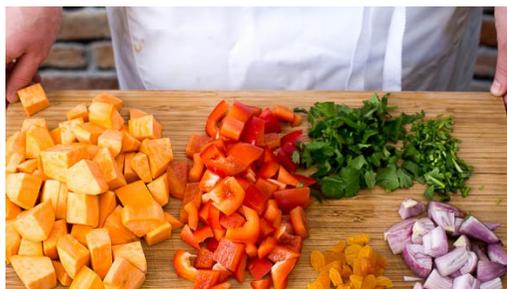
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### 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 mischen 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.