

# MARLEY SPOON



## Marrokanische Gemüse-Tajine

mit Couscous und Marillen



30-40min



2 Personen

Tajine ist aus der nordafrikanischen Küche nicht mehr wegzudenken! Allerhand Schmorgerichte werden in dem Lehmgefäß auf Marokkos Straßen zubereitet. Der Name Tajine steht sowohl für das Gefäß als auch für das Gericht. Bei uns wird die leckere Gemüse-Tajine im Ofen gebacken. Dazu gibt es einen fruchtigen Couscous mit Mandeln und Marillen.

## Was du von uns bekommst

- Oliven grün ohne Kern
- Zitrone unbehandelt
- Minze
- Mandelblättchen <sup>15</sup>
- Marillen, getrocknet <sup>12</sup>
- Paprika rot
- Tomaten gewürfelt
- Zucchini
- Habeshas Berbere
- Couscous, Reishunger <sup>1</sup>
- Kichererbsen
- griechisches Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Alufolie
- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- kleine Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 25.4g, Eiweiß 27.4g, Kohlenhydrate 100.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Zucchinienden** abschneiden, dann **Zucchini** längs vierteln und in 2cm große Stücke schneiden. **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und in ca. 2cm große Würfel schneiden. **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen. Die **Oliven** grob hacken. **Zitronenschale** abreiben und eine Hälfte auspressen.



### 4. Couscous quellen lassen

400ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Dann den **Couscous** in einem mittleren Topf mit der Suppe übergießen und zugedeckt 10Min. quellen lassen.



### 2. Tajine in den Ofen geben

Das **Gemüse** aus Schritt 1 in eine große Auflaufform geben und mit 1-2EL Öl, 2-3EL Wasser, der **Gewürzmischung**, **Zitronenschale**, 1-2EL **Zitronensaft**, 1/2TL Salz und Pfeffer gut vermengen. Dann die gewürfelten **Tomaten** dazugeben, die Form in das Rohr geben und 20-25Min. im Rohr garen.



### 5. Couscous fertigstellen

**Marillen** in feine Streifen schneiden, dann **Mandeln** und **Marillen** mit einer Gabel in den fertigen **Couscous** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Mandeln rösten

In der Zwischenzeit eine kleine Pfanne ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen und die **Mandeln** und in der Pfanne goldgelb rösten. Vorsicht sie können schnell verbrennen.



### 6. Minzjoghurt rühren

Zum Schluss die **Minze** von den Stielen zupfen und fein hacken. 1EL **Minze** mit Joghurt, Salz und Pfeffer zu einem Dip mischen. Übrige **Minze** entweder in den **Couscous** geben oder nach dem Anrichten alles damit bestreuen. **Couscous** mit der Gemüse-Tajine anrichten und den **Joghurt** dazu servieren.