

MARLEY SPOON



Marokkanische Tajine mit Blumenkohl und Mandel-Couscous

 30-40min  3-4 Personen

Unsere englische Köchin Liberty hat sich gedacht, Weihnachten kann man auch ruhig mal etwas Neues probieren: So wie dieser marokkanische Eintopf mit Blumenkohl, Süßkartoffeln und getrockneten Aprikosen. Dazu gibt's eine Portion Couscous mit Mandeln.

Was du von uns bekommst

- Joghurt ⁷
- frischer Koriander
- Couscous ¹
- Mandelblättchen
- Blumenkohl
- Ras el Hanout
- Schalotte
- unbehandelte Zitrone
- rote Paprika
- Dose Kichererbsen
- getrocknete Aprikosen ¹²
- Süßkartoffel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 17.5g, Kohlenhydrate 130.9g, Eiweiß 26.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Grill auf 250°C vorheizen, den Wasserkocher mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Schalotten** schälen und vierteln. Den **Koriander** samt der Stiele hacken. Die **Aprikosen** grob hacken.



4. Paprika garen

2EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Paprika** und **Schalotten** darin ca. 3Min. braten. Mit dem restlichen **Ras el Hanout** würzen und **Aprikosen** und **Süßkartoffeln** hinzugeben. Weitere 8-10Min. braten.



2. Blumenkohl garen

Den **Blumenkohl** in ca. 3cm große Röschen schneiden und auf ein geöltes Blech verteilen. Mit der Hälfte des **Ras el Hanouts** würzen und mit Olivenöl besprenkeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 5-6Min. grillen.



5. Couscous zubereiten

In der Zwischenzeit die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abspülen. Den **Couscous** mit etwas Salz und 1EL Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und mit 600ml kochendem Wasser bedecken. Mit geschlossenem Deckel ca. 8-10Min. quellen lassen. Nun mit einer Gabel auflockern und mit Kichererbsen, 3/4 des **Korianders** und der Hälfte der **Mandeln** vermischen.



3. Süßkartoffel kochen

Inzwischen die **Süßkartoffeln** in eine großen Topf geben und mit 700ml kochendem Wasser bedecken. Salz hinzugeben und ca. 5Min. bei mittlerer Hitze kochen.



6. Joghurt zubereiten

Den **Blumenkohl** unter das restliche Gemüse mischen und nochmals kurz erwärmen. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Couscous** auf Teller verteilen und mit dem Gemüse bedecken. Den **Joghurt** mit Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken und dazu servieren.