



RINDER-TAJINE

mit getrockneten Aprikosen, Mandeln und Couscous



HELLO GETROCKNETE APRIKOSEN

Getrocknete Aprikosen sind nicht nur der perfekte Snack für zwischendurch, sie schmecken auch in herzhaften Gerichten besonders lecker und sorgen für eine fruchtig-süße Note!



Rindergeschnetzeltes



Couscous



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomate



getrocknete Aprikosen



Frühlingszwiebel



Mandeln



20 min.

35 min.

Stufe 2

Thermomix kocht

leichter Genuss

Tag 1 - 5 kochen

Heute gibt es einen kulinarischen Gruß aus der afrikanischen Küche. Wusstest Du, dass man als „Tajine“ eine Art afrikanische Kasserolle mit spitzem Deckel, aber auch das Gericht selbst bezeichnet? Wir haben das Schmorgericht mit einer leicht süßlichen Note aufgepeppt und mit saftigem Rindergeschnetzeltem kombiniert. Die getrockneten Aprikosen sorgen dabei für fruchtige Geschmacksmomente. Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

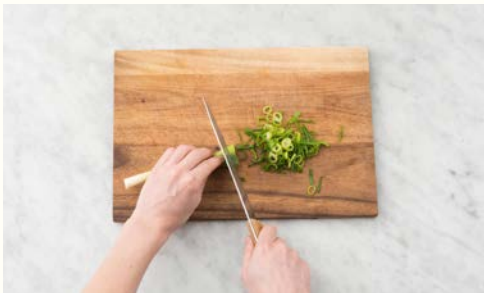
thermomix

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **3 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**. Entdecke die **Rinder-Tajine**.



1 ZERKLEINERN

Mandeln in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** grob zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen. **Rote Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Knoblauch** und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Zwiebel-Tomaten-Mischung** umfüllen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.



2 COUSCOUS GAREN

300 g Wasser und $\frac{1}{4}$ TL **Salz** in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** zum Kochen bringen. **Couscous** in eine große Schüssel geben, mit dem kochenden **Wasser** übergießen und ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen. Mixtopf trocknen.



5 KURZ VOR DEM GENUSS

Nach der Quellzeit **Couscous** mit einer Gabel auflockern und $\frac{1}{2}$ der **Frühlingszwiebelringe** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Rinder-Tajine** ebenfalls mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 RINDFLEISCH GAREN

Aprikosen in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen. **10 g Öl** in den Mixtopf geben, **Rindergeschnetzeltes** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Zwiebel-Tomaten-Mischung** zugeben, **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** weiterdünsten. Anschließend **100 g Wasser**, **1 Prise Salz** und **Pfeffer** sowie **Aprikosen** zugeben und **12 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen lassen.



6 ANRICHTEN

Rinder-Tajine auf Teller verteilen und **Couscous** dazu anrichten. Mit gehackten **Mandeln** und restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

rote Zwiebel NZ	1
Knoblauchzehe ES	1
Tomate NL	2
Rindergeschnetzeltes	280 g
Couscous 1)	150 g
getrocknete Aprikosen 12) 15)	20 g
Frühlingszwiebel IT	1
Mandeln 8) 15)	20 g

Salz*, Pfeffer*, Öl

- * Gut im Haus zu haben.
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	417 kJ/99 kcal	2733 kJ/649 kcal
Fett	4 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	11 g	68 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	7 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen **8)** Mandeln **12)** Schwefeldioxid und Sulfite
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, **IT:** Italien, **NL:** Niederlande,
NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!