



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

6
KW03
2017 **thermomix**

Gemüse-Tajine mit Aprikosen-Mandel-Couscous

Wenn es draußen kalt und grau ist, träumen wir uns gerne mal in den warmen und bunten Orient. Um ein bisschen von diesem Traum in Deinen Alltag zu bringen, zaubern wir Dir heute diese leckere Gemüse-Tajine auf den Teller. Lass es Dir schmecken!

25 min.

35 min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles; fettarm, kalorienarm, vegan, ballaststoffreich



Couscous



Süßkartoffel



Aprikosen



Mandeln



Eiertomate



Karotte



Erbsen



Apfel



Frühlingszwiebel



Baharat-Gewürz

Für 2 Personen.....

- 1 Frühlingszwiebel
[Ursprungsst. IT]
- 1 Apfel (Braeburn)
[Ursprungsst. DE]
- ½ Süßkartoffel 🍠
[Ursprungsst. HN]
- 1 Karotte [Ursprungsst. DE]
- 4 Eiertomaten [Ursprungsst. ES]

- 20 g Mandeln **8) 15)**
- 125 g Couscous **1)**
- 20 g getrocknete Aprikose **12)**
- 3 g Baharat-Gewürz **15)**
- 100 g Erbsen

Nährwerte	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2697/640	401/95
Fett (g)	9	1
- davon ges. Fettsäuren (g)	1	0
Kohlenhydrate (g)	119	18
- davon Zucker (g)	20	3
Eiweiß (g)	14	2
Ballaststoffe (g)	19	4
Salz (g)	1	0

Allergene: 1) Gluten, **8)** Schalenfrüchte

12) Schwefeldioxid und Sulfite

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

🍷 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel, große Schüssel



1 Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Apfel** vierteln und Kerngehäuse entfernen. **Süßkartoffel** und **Karotte** schälen, beides in mundgerechte Stücke schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.



2 **Mandeln** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

3 **Couscous** in eine größere Schüssel einwiegen und zur Seite stellen. 300 g **Wasser**, 1 TL **Salz** und 10 g **Öl** in den Mixtopf geben, **4 Min. 30 Sek./100 °C/Stufe 1** aufkochen, über den **Couscous** gießen, verrühren und quellen lassen.

4 Weiße **Frühlingszwiebelringe** und 15 g **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

5 **Apfelviertel** und **getrocknete Aprikosen** zugeben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

6 **Süßkartoffel-** und **Karottenstücke**, 50 g **Wasser**, ½ TL **Salz**, **Pfeffer** und **Baharat-Gewürz** in den Mixtopf zugeben, Varoma-Behälter aufsetzen, **Couscous** in den Varoma umfüllen, verschließen und **10 Min./Varoma/🌀/🔻** garen. Varoma zur Seite stellen.

7 **Tomatenwürfel** und **Erbsen** in den Mixtopf geben, **3 Min./Varoma/🌀/Stufe 1** weitergaren; anschließend abschmecken.

8 **Gemüse-Tajine** zum **Couscous** servieren, mit den restlichen **Frühlingszwiebeln** und **Mandeln** bestreuen und genießen.

