

HelloFresh

Leichter kochen,
besser essen!



KW 44 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

Marokkanische Auberginen-Tajine mit Petersilien-Bulgur und Sahne-Joghurt

Die Tajine steht in der Küche Nordafrikas für ein rundes, aus Lehm gebranntes Gefäß mit Deckel sowie für das Gericht, das am Ende herauskommt. Da wir davon ausgehen, dass Du keine Tajine daheim hast, bereiten wir das Gericht schlicht mit Pfanne und Topf zu. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Aubergine



Zwiebel



Ingwer



Zitrone



Tomaten



Petersilie



Minze



getrocknete Aprikosen



Bulgur



Gewürzmischung



Sesam



Sahne-Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Aubergine, Zwiebel	1	2
Ingwer, Petersilie / Minze	10 g	20 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Tomaten	3	6
Aprikosen, getrocknet 15)	40 g	80 g
Bulgur 1)	150 g	300 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
(Ras el Hanout 1 g, Paprika 1 g, Kurkuma gemahlen 1 g)		
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Sahne-Joghurt 7)	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **11)** Sesam
7) Lactose **15)** Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

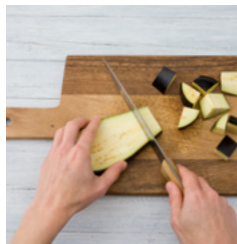
Kalorien: 683 kcal
 Kohlenhydrate: 86 g
 Fett: 26 g, Eiweiß: 20 g
 Ballaststoffe: 19 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseribe, kleiner Topf (2, mit Deckel), großer Topf (mit Deckel), kleine Pfanne



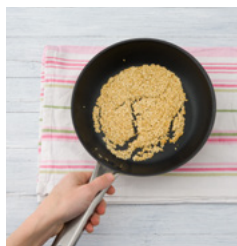
1 In einem zweiten kleinen Topf 200 ml **Gemüsebrühe** und 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und **Bulgur** einrühren. Dann Deckel aufsetzen und ca. 20 Min. ziehen lassen, bis der **Bulgur** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



2 **Aubergine** waschen, Enden entfernen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und grob hacken. **Ingwerschale** mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann fein reiben. **Zitrone** ⊕ schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Aprikosen** grob hacken. In einem kleinen Topf 400 ml heiße **Brühe** zubereiten.



3 In einem großen Topf 2 EL **Olivenöl** erwärmen. **Aubergine** zugeben und rundherum bräunlich anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und kurz beiseite stellen.



4 Erneut im großen Topf 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Zwiebel**, **Ingwer** und **Gewürzmischung** zugeben und bei schwacher Hitze ca. 3 Min. anbraten. **Zitrone**, **Aprikosen**, **Tomaten** und ½ EL **Honig** dazugeben und mit der **Brühe** ablöschen. **Aubergine** zugeben. Dann den Deckel aufsetzen und 10–15 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Aubergine** schön weich ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Petersilie** und **Minze** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und getrennt voneinander grob hacken. In einer Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe anrösten, bis er duftet. In einer Schüssel **Sesam** mit **Minze** vermischen. **Bulgur** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern, **Petersilie** und 1 TL **Butter** unterrühren.

6 **Petersilien-Bulgur** auf Tellern verteilen und **Auberginen-Tajine** darauf anrichten. Mit **Sesam-Minz-Mischung** bestreuen und mit einem Klecks **Sahne-Joghurt** genießen!