



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



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

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 würzige Schmorgericht mit einer leicht süßlichen Note aufgepeppt und mit saftigem Rindergeschnetzeltes kombiniert. Die getrockneten Aprikosen sorgen dabei für fruchtige Geschmacksmomente. Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze **400 ml [800 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse** und **1 kleinen Topf**. Entdecke die **Rinder-Tajine**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** fein würfeln. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



2 FÜR DIE RINDER-TAJINE

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Rindergeschnetzeltes** darin ca. 3 Min. bei hoher Hitze anbraten. **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles 1 – 2 Min. weiterbraten. Anschließend 100 ml [200 ml] heißes **Wasser** zugeben, einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.



3 COUSCOUS GAREN

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Couscous** einrühren, Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Getrocknete Aprikosen grob zerkleinern. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Mandeln** grob hacken.

Je nach Geschmack **getrocknete Aprikosenstücke** zur **Tajine** in die Pfanne geben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 COUSCOUS ABSCHMECKEN

Nach der Quellzeit **Couscous** mit einer Gabel auflockern und ½ der **Frühlingszwiebelringe** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Tomate NL	2	4
Rindergeschnetzeltes	280 g	560 g
Couscous 1)	150 g	300 g
getrocknete Aprikosen 12) 15)	20 g	40 g
Frühlingszwiebel IT	1	2
Mandeln 8) 15)	20 g	40 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

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