



GEMÜSE-TAJINE MIT KICHERERBSEN UND APRIKOSEN DAZU COUSCOUS ORIENTAL

ORIENTALISCH

VEGETARISCH

VEGETARISCHE ALTERNATIVEN



10 Portionen



Hotel, Restaurant, Catering



Social Bereich

ZUTATEN

- ☐ HILCONA IT'S VEGIC CousCous Oriental, 2 kg
- ☐ Linsen rot, 135 g
- ☐ Olivenöl, 25 ml
- ☐ Zwiebeln gehackt, 50 g
- ☐ Auberginen Rissolée, 170 g
- ☐ Karotten/Rüebli Würfel, 250 g
- ☐ Karotten-Pfälzer Würfel, 250 g
- ☐ Stangensellerie Feinschnitt, 170 g
- ☐ Knoblauch gehackt, 10 g
- ☐ Ingwer gehackt, 8 g
- ☐ Kreuzkümmel gemahlen, 1 g
- ☐ Koriander gemahlen, 1 g
- ☐ Ras el Hanout Gewürz, 8 g
- ☐ Tajine Paste "Zitrone", 40 g
- ☐ Harissa-Gewürzpaste, 1 g
- ☐ Wasser ab Leitung, 150 ml
- ☐ Tomaten geschält gewürfelt (Pelati), 400 g
- ☐ Pfeffer schwarz frisch ab Mühle, 2 g
- ☐ Gemüse-Bouillon-Pulver, 25 g
- ☐ Kichererbsen gekocht, 420 g
- ☐ Aprikosen getrocknet ohne Stein, 150 g
- ☐ Koriander, 20 g
- ☐ Veganer Soja-Joghurt, 200 g

ZUBEREITUNG

- 1 Aprikosen in Streifen schneiden.
- 2 Rote Linsen in ausreichend Wasser ca. 8 Minuten bissfest kochen und anschliessend abgiessen.
- 3 Kichererbsen abgiessen und unter fliessendem Wasser abspülen.
- 4 Olivenöl in einem Kippkochkessel oder einem geeigneten Gefäss erhitzen.
- 5 Auberginen darin anbraten, anschliessend Zwiebeln zugeben und mitschwitzen.
- 6 Karotten und Stangensellerie begeben und ebenfalls mitschwitzen.
- 7 Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Ras el Hanout, Harissa und Tajine-Paste zugeben und kurz mitschwitzen.
- 8 Mit Wasser und Pelati auffüllen, aufkochen und mit Bouillon-Pulver sowie Pfeffer abschmecken.
- 9 Das Tajine ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 10 Kichererbsen und Linsen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 11 In der Zwischenzeit den Couscous im vorgeheizten CombiSteamer bei 140 °C (Heissluft) ca. 20 Minuten erhitzen.
- 12 Das Gericht anrichten und mit Soja-Joghurt, Koriander und Aprikosenstreifen garnieren.

TIPPI!

Natürlich lässt sich das Gericht auch mit anderen Linsenarten oder Hülsenfrüchten variieren.

Weitere Rezepte findest du auf foodservice.hilcona.com