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
- Veganes 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 beigeben 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.

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