

SIMANDRA®



Rezepte für die
TAJINE



Tajine mit Kartoffeln, Karotten & Kichererbsen



4 Personen



ca. 40 Minuten



vegan

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln
5 Karotten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten
1 Dose Kichererbsen
1 Bund Petersilie
2 Nelken
1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Kurkuma
1 Prise Zimt
1/2 TL Ingwer, frisch gerieben
1 Prise Paprikapulver, scharf
3 EL Mandelmus
3 EL Kokosöl
250 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1:

Backofen auf 180° C vorheizen. Knoblauch & Petersilie fein hacken und das Gemüse klein schnippeln, Kichererbsen abgießen.

Schritt 2:

Bis auf die Gemüsebrühe und das Kokosöl alle Zutaten mischen, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Das Kokosöl in der Tajine erhitzen, die Gemüsemischung dazugeben und kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und umrühren.

Schritt 3:

Deckel auf die Tajine setzen und Gemüse im geschlossenen Topf für ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Zum Anrichten mit frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



SIMANDRA[®]

Simandra
Inhaber Mohamed Zine Liyame
Coburger Straße 89
98673 Eisfeld / Deutschland

Telefon: 03686 - 61 89 44
Telefax: 03686 - 61 53 774
info@simandra-shop.de
www.simandra-shop.de