OLIVE HOUSE
We Begin With Nature
VIENNA 2018

Bunte Gemüse-Tajine mit Mandeln

Ein farbenfrohes, veganes Geschmackserlebnis
aus unserer hitzebeständigen „Pâte à feu“-Tajine.



Zubereitung: ca. 20 Min.
Schmorzeit: ca. 35 bis 40 Min.
Portionen: 4 Personen

Zutaten

- 1 Aubergine & 1 Zucchini (in grobe Stücke)
- 2 Süßkartoffeln (geschält & gewürfelt)
- 2 Karotten (in Scheiben) & 1 rote Paprika
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400g, abgespült)
- 2 rote Zwiebeln & 3 Knoblauchzehen (gehackt)
- 50g getrocknete Aprikosen (für die süße Note)
- 4 EL Bio-Olivenöl
- 1 EL Ras el-Hanout & 1 Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel & 1 Prise Zimt
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Eine Handvoll Mandelsplitter & frischer Koriander
- *Dazu:* Fluffiger Couscous oder Bulgur

BEWERTEN SIE UNS!
Hat es Ihnen geschmeckt?
Schenken Sie uns Ihre Sterne!

BESUCHEN SIE UNS!
Scherffenberggasse 5
www.olive-house.at

GESEHEN | GEKAUFT | GEFREUT

Naturverbunden kochen & genießen

Hitzebeständige unglasierte Tajine

- Perfekt für Ofen und Herd
- Gleichmäßige Hitzeverteilung
- Intensiver Geschmack durch Zirkulation
- Schonendes Dämpfen im eigenen Saft

Zubereitungsschritte

1. **Vorbereiten:** Das gesamte Gemüse waschen, schälen und in gleichmäßig große, etwas gröbere Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
2. **Anbraten:** Etwas Olivenöl in der Tajine erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch sowie die Gewürze (Ras el-Hanout, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt) kurz anrösten, bis sie herrlich duften.
3. **Schichten:** Süßkartoffeln, Karotten, Auberginen, Zucchini, Paprika, Kichererbsen und die getrockneten Aprikosen dekorativ und gleichmäßig in der Tajine einschichten.
4. **Schmoren:** Mit der Gemüsebrühe und einem Schuss Olivenöl übergießen. Die Tajine fest verschließen und bei mittlerer Hitze (oder im Ofen bei 180 °C) ca. 35 bis 40 Minuten sanft schmoren lassen.
5. **Servieren:** Vor dem Servieren mit angerösteten Mandelsplittern und reichlich frischem Koriander verfeinern. Hervorragend dazu passt frisch zubereiteter, fluffiger Couscous oder Bulgur. Direkt in der Tajine servieren und genießen!