



Kichererbsen Tajine Marrakesch

Zutaten

- 200 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 250 g Tomaten
- 240 g Kichererbsen a. d. Dose
- 20 g Aprikosen, getrocknet
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 TL Maggi Klare Brühe, Glas
- 2 EL kochendes Wasser
- 0,5 TL Harissa
- 1 TL Raz el Hanout
- 1 TL Tomatenmark

Zubereitung

1. Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, vierteln und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden.
2. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Aprikosen klein hacken.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Karotten und Kichererbsen darin 3 Minuten braten. Zucchini, Aprikosen und Tomaten zugeben, vermengen und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Minuten braten. Ab und zu umrühren.
4. MAGGI Klare Brühe in kochendem Wasser auflösen. Zusammen mit Harissa, Raz el Hanout und Tomatenmark in die Pfanne geben. Alles gut vermengen. Dazu passt Couscous.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	239 kcal
Fett	10 g
Protein	9 g

🕒 20 Minuten

⊕ 3 Portionen