Gemüsetajine



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	4 St.
Paprika, grün	2 St.
Hokkaidokürbis	0.5 St.
Öl	2 EL
Zimt	
Raz el Hanout Gewürz	
Salz	
Gemüsebrühe	600 ml
Orangensaft	4 EL
Couscous	200 g
Petersilie, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Frischhaltefolie

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Kürbis waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und würfeln.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Karotten, Paprika und Kürbis darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Zimt, Ras el Hanout und Salz würzen. Mit 300 ml Brühe und Orangensaft ablöschen und aufkochen. Zugedeckt ca. 12 Min. köcheln.

3. In einem Topf 300 ml Gemüsebrühe erhitzen und Couscous in einer Schüssel mit warmer Gemüsebrühe übergießen. Mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. quellen lassen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

5. Tajine abschmecken. Couscous mit einer Gabel auflockern, Petersilie unterheben und mit Limettensaft abschmecken. Mit Tajine auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	367 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	6 g