

Rezept

Marokkanische Gemüse-Tajine mit Aprikosen

Ein Rezept von Marokkanische Gemüse-Tajine mit Aprikosen, am 25.03.2023

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
je 1 Bund Petersilie und Koriandergrün	1 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl	je 1 TL Kurkumapulver und gemahlener Kreuzkümmel
1/4 TL Chilipulver	2 Zucchini
2 dicke Möhren	1 Süßkartoffel (ca. 250 g)
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	12 Kirschtomaten
Salz	Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe	12 getrocknete Aprikosen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Öl mit 5 EL Zitronensaft, Zitronenschale und den Gewürzen in einer Auflaufform (möglichst mit Deckel) verrühren, dann Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter gut untermischen.
- 2.** Zucchini putzen und waschen, Möhren und Süßkartoffel schälen, alles je nach Länge zuerst quer in 2-3 Stücke schneiden und diese längs vierteln. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen, die Hälften jeweils längs in
- 3.** Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Alles gründlich mit der Marinade mischen, die Form abdecken und das Gemüse 1 Std. durchziehen lassen.
- 4.** Den Backofen auf 175° vorheizen. Gemüse salzen, pfeffern und nochmals gut durchmischen. Die Brühe dazugießen, den Deckel auf die Form setzen (notfalls mit Alufolie verschließen) und das Gemüse im Ofen (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) 30 Min. garen. Dann die Aprikosen unterrühren und alles in weiteren 30-40 Min. fertig garen. Die Tajine mit Couscous servieren.