

Rezept

Tajine mit Kichererbsen und Brokkoli

Ein Rezept von Tajine mit Kichererbsen und Brokkoli, am 18.04.2025

Zutaten

Für das Gemüse

500 g Brokkoli	2 Stangen Staudensellerie
200 g Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)	1 Dose Kichererbsen (530 g Abtropfgewicht)
Salz	Pfeffer

Für die Gewürzpaste

1/2 Bio-Zitrone	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL edeslößes Paprikapulver	1 TL Pul Biber (scharfe Paprikaflocken)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 485 kcal, 9 g F, 31 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Den Sellerie putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und längs halbieren. Die Tomaten in der Dose mit einem Messer grob zerschneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Brokkoli, Sellerie, Schalotten, Knoblauch, Tomaten samt Saft und Kichererbsen in der Tajine mischen.
2. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pul Biber und 5 EL Wasser verrühren. Die Gewürzmischung über das Gemüse gießen, alles gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Die Tajine erst bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze fertig garen - das dauert insgesamt ca. 25 Min. Das Gemüse soll weich, aber noch bissfest sein. Zum Servieren das Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.