



Kichererbsen-Tajine mit Zitronen-Minz-Mandel-Couscous



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	400 g
Karotten	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Butter	2 EL
Mandeln, ganz	2 EL
Salz	
Zucker	
Öl	3 EL
Raz el Hanout Gewürz	1 TL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Couscous	200 g
Minze, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.
2. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Hitze schmelzen und Mandeln darin zusammen mit Salz und Zucker ca. 2 Min. rösten. Mandeln anschließend inkl. Butter in eine Schüssel füllen und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und darin Zwiebeln, Karotten und Ras el Hanout ca. 4 Min. anschwitzen. Kichererbsen und Tomaten zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit 100 ml Wasser und Balsamicoessig ablöschen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. In einem Topf ca. 300 ml Wasser mit Salz aufkochen. Couscous in das kochende Wasser rühren, aufkochen, vom Herd ziehen und zugedeckt quellen lassen. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
5. Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Mandeln und Minze unter den Couscous mengen und auf Teller verteilen. Kichererbsen-Tajine mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Couscous anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	496 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	16 g