

Kichererbsen-Tajine mit Hirsen-Tabouleh

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Kichererbsen-Tajine

- 1 rote BIO Zwiebel
- 2 BIO Knoblauchzehen
- 3 Stängel Koriander
- ¼ Bund Peterli
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Korinader, gemahlen
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Ras El Hanout
- 1 TL Paprika, mild
- 1 TL Paprika, geräuchert
- Olivenöl
- 1 BIO Zitrone
- 1 BIO Zwiebel
- 1 BIO Knoblauchzehe
- 1 BIO Karotte
- 1 BIO Pfälzer Karotte
- 100 g Salzzitronen
- 2 EL Honig
- 1 Prise Safran
- 1 Dose Kichererbsen
- 40 g Trocken-Aprikosen
- 40 g BIO Datteln
- Salz, Pfeffer

Zutaten Soja-Joghurt-Dip

- 200 g Soja-Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- 1 BIO Knoblauchzehe
- ¼ Bund Minze
- Salz, Pfeffer

Zutaten Eingelegte rote Zwiebeln

- 1 rote BIO Zwiebel
- 1 BIO Zitrone
- Zucker, Salz

Zubereitung Kichererbsen-Tajine

Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden, Knoblauch schälen. Die Zitronen waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren bis es eine Paste gibt.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten und Pfälzer in Stäbchen schneiden. Eingelegte Salzzitronen, Aprikosen und Datteln in Streifen schneiden.

Nun das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie die Tajine-Paste langsam andünsten. Karotten- und Pfälzerstäbchen dazugeben und mitdünsten. Honig, Salzzitronen, Safran und 240 ml Wasser dazugeben. Alles langsam schmoren, bis die Karotten fast weich sind. -Kichererbsen, Dörraprikosen, Datteln dazugeben und abschmecken.

Zubereitung Soja-Joghurt-Dip

Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Minze in feine Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch kurz anrösten und im Öl erkalten lassen. Soja-Joghurt, Knoblauch mit Öl und Minze gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Eingelegte rote Zwiebeln

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker marinieren und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Zutaten Hirsen-Tabouleh

- 2 EL Olivenöl
- ¼ BIO Zwiebel
- 200 g BIO Goldhirse
- 300 ml Gemüsebouillon
- 2 Stängel Minze
- 2 Stängel Peterli
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Hirsen-Tabouleh

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Minze und Peterli grob hacken. Die Bouillon aufkochen. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Hirse dazu geben und kurz rösten. Die Bouillon dazugeben, Deckel auflegen und bei schwacher Hitze weich garen. Wenn die Hirse fertig gekocht ist, vom Herd nehmen und mit Deckel ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann die gehackte Minze und Peterli dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Koriander bestreuen.