

## KICHERERBSEN TAJINE MIT DINKELCOUSCOUS (vegan)

MITTAGESSEN / ABENDESSEN



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Aubergine  
 3 Karotten  
 1 Dose Kichererbsen  
 2 Dosen geschälte Tomaten  
 80 g getrocknete Marillen  
 200 g frischer Spinat  
 1 Orange (Saft und Schale)  
 Saft von einer ½ Zitrone  
 400 ml Gemüsebrühe  
 1 rote Zwiebel  
 3 Knoblauchzehen  
 1 EL Olivenöl  
 2 TL Kurkuma  
 2 TL Kreuzkümmel gemahlen  
 1 TL Zimt  
 1 Zimtstange  
 1/2 TL Chili (optional)  
 1 EL Dattelsirup  
 ½ Bund Petersilie  
 ½ Bund Minze  
 Salz und Pfeffer  
 200 g Vollkorn Dinkelcouscous (Beilage)  
 4 EL Sojajoghurt  
 2 TL Harissa Paste



### ZUBEREITUNG: 45 Minuten

Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, den Knoblauch zerdrücken und die Aubergine und die Karotten in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten.

Knoblauch und Gewürze hinzugeben und 2 Minuten dünsten. Nach 1 Minute etwas Wasser dazugeben.

Aubergine und Karotten hinzugeben und gut durchmischen, sodass das Gemüse gut mit der Zwiebel-Gewürzmischung überzogen ist, dann unter gelegentlichem Rühren noch ca. 2 Minuten kochen.

Tomaten, Kichererbsen, Marillen, Orangenschale, Orangen- und Zitronensaft, Gemüsebrühe, Dattelsirup hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren, kurz aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Spinat ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit in Tajine geben und garen, bis der Spinat zusammenfällt. Petersilie untermengen.

Vollkorn-Dinkelcouscous mit ca. 1 TL Salz gut vermischen und nach Packungsanweisung zubereiten

Frisch gehackte Petersilie und die Schale und der Saft von 1 Zitrone untermengen.

4 EL Sojajoghurt mit 2 TL Harissa Paste verrühren.

Die Tajine mit Couscous und Joghurt servieren und mit Gomasio (geröstetes Sesamsalz), Petersilie und Minze bestreuen.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>