



POULET-TAJINE

mit Couscous und Kichererbsen



HELLO COUSCOUS!

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche und erfreut sich auch in Europa wachsender Beliebtheit.



Couscous



Kichererbsen



Zucchini



Koriander



gehackte Tomaten



Pouletinnenfilets



Knoblauchzehe



Shawarma-Gewürzmischung



Zitrone

20 mins

Little heat

Zeit sparen

André ist bekannt für seine Ausflüge nach Marokko. Als er das letzte Mal von dort zurückkam, kochte er dieses Rezept und jeder liebte es! Tajines benötigen normalerweise Stunden in einem Tontopf, aber nicht dieser ... 20 Minuten und Du fühlst dich wie in Marokko.

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **300 ml [600 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**) und eine **grosse Bratpfanne**.



1 COUSCOUS KOCHEN

In einem kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisse **Gemüsebouillon** zubereiten. **Couscous** in den Topf einrühren und den Topf abgedeckt auf die Seite stellen. **Pouletinnenfilets** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, dann der Länge nach halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Koriander** mit Stielen grob hacken. **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen.



3 TAJINE BEGINNEN

1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen. **Fleischwürfel** darin auf allen Seiten 3–4 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren, **Zucchini-Halbmonde** dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten.



4 TAJINE FERTIGKÖCHELN

Shawarma-Gewürzmischung, gehackte **Tomaten** und **Kichererbsen** hinzufügen und 8–10 Mi. weiterköcheln lassen. Am schluss 1/2 des gehackten **Korianders** hinzufügen und unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 COUSCOUS FERTIGSTELLEN

Couscous mit einer Gabel auflockern und, je nach Geschmack, einen Spritzer **Zitronensaft** und restlicher **Koriander** dazugeben.



6 ANRICHTEN

Couscous auf Teller verteilen und zusammen mit **Poulet-Tajine** geniessen.

BON APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Couscous ¹³⁾	1 x	150 g	1 x	300 g
Zucchini	1 x	200 g	2 x	200 g
Koriander [⊕]	1 x	5 g	1 x	10 g
Kichererbsen (Dose)	1 x	400 g	2 x	400 g
Pouletinnenfilets	1 x	240 g	1 x	480 g
Knoblauchzehe	½ x	2 g	1 x	2 g
Shawarma-Gewürzmischung ¹⁵⁾	1 x	5 g	1 x	10 g
Tomaten, gehackt, (Dose) ¹⁴⁾	1 x	400 g	2 x	400 g
Zitrone [⊕]	½ x	50 g	1 x	50 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Öl, Gemüsebouillon, Salz, Pfeffer

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	433 kJ/102 kcal	3119 kJ/738 kcal
Fett	5 g	2 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	15 g	107 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiss	7 g	54 g
Ballaststoffe	3 g	22 g
Salz	<1 g	6 g

ALLERGENE

¹³⁾ Gluten ¹⁴⁾ Sulphites

¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CHICKEN TAJINE

with couscous and chickpeas



HELLO COUSCOUS!

Couscous is a staple of North African cuisine that is also growing in popularity in Europe.



Couscous



Chickpeas



Courgette



Coriander



Chopped tomatoes



Chicken tenderloin



Garlic clove



Shawarma spice mix



Lemon

20 min.

Low heat

Save time

André is known for his trips to Morocco. The last time he returned from there he cooked this recipe and everyone loved it! Tajines usually take hours in a clay pot, but not this one... In just 20 minutes you'll think you're in Morocco.

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Boil **300 ml [600 ml] water** in the kettle. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).
You will also need: a sieve, a small pot (with lid) and a **large** frying pan.



1 COOK COUSCOUS

In a small pot, prepare 300 ml [600 ml] hot vegetable stock. Stir **couscous** into the pot, cover, and set aside. Cut **chicken fillets** into approx. 2 cm cubes.



2 PREPARE VEGETABLES

Cut the ends off the courgette, halve it lengthways, then cut it into half-moons approx. 1 cm thick. Peel and finely chop the garlic. Coarsely chop coriander with stalks. Rinse chickpeas in a sieve with cold water.



3 START TAJINE

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil**. Sauté **cubes** of meat on high heat on all sides for 3-4 min. Reduce heat, add courgette half-moons and sauté for approx. 2 min. more.



4 FINISH COOKING TAJINE

Add **Shawarma** spice mix, chopped tomatoes and chickpeas and simmer for 8-10 min. more. At the finish add 1/2 of the chopped coriander and mix together. Season with salt and pepper.



5 FINISH COUSCOUS

Loosen **couscous** with a fork and, according to taste, add a dash of lemon juice and the rest of the coriander.



6 ARRANGE

Apportion **couscous** onto plates and enjoy together with the **chicken tajine**.

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Couscous ¹³⁾	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	200 g	2 x	200 g
Coriander [⊕]	1 x	5 g	1 x	10 g
Chickpeas (tin)	1 x	400 g	2 x	400 g
Chicken tenderloin	1 x	240 g	1 x	480 g
Garlic cloves	½ x	2 g	1 x	2 g
Shawarma spice mix ¹⁵⁾	1 x	5 g	1 x	10 g
Chopped tomatoes (tin) ¹⁴⁾	1 x	400 g	2 x	400 g
Lemon [⊕]	½ x	50 g	1 x	50 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Oil, vegetable stock, salt, pepper
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	433 kJ/102 kcal	3119 kJ/738 kcal
Fat	5 g	2 g
- incl. saturated fats	3 g	20 g
Carbohydrate	15 g	107 g
- incl. sugar	3 g	21 g
Protein	7 g	54 g
Dietary fibre	3 g	22 g
Salt	<1 g	6 g

ALLERGENS

¹³⁾ Gluten ¹⁴⁾ Sulphites
¹⁵⁾ May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



TAJINE DE PORC

au couscous et pois chiches



HELLO COUSCOUS !

Le couscous fait partie de l'alimentation de base de la cuisine nord-africaine et devient de plus en plus populaire en Europe également.



Couscous



Pois chiches



Courgette



Coriandre



Tomates concassées



Aiguillettes de poulet



Gousse d'ail



Mélange d'épices Shawarma



Citron

20 mins

Peu piquant

Gain de temps

André est connu pour ses voyages au Maroc. La première fois qu'il en est revenu, il a réalisé cette recette qui a plu à tout le monde ! La tajine se prépare normalement pendant des heures dans un pot en argile mais avec celle-ci, vous vous sentirez au Maroc en seulement 20 minutes.

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer **300 ml [600 ml]** d' **eau** dans la bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).
Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une passoire, une petite casserole avec un couvercle et une **grande** poêle.



1 CUIRE LE COUSCOUS

Préparer dans une petite casserole 300 ml [600 ml] de **bouillon** de légumes chaud. Verser le **couscous** dans la casserole, couvrir et réserver. Couper les **filets de poulet** en dés d'env. 2 cm.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Retirer les extrémités des courgettes, couper en deux puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur. Peler l'ail et le hacher finement. Hacher grossièrement la coriandre avec les tiges. Rincer les pois chiches dans une passoire à l'eau froide.



3 COMMENCER PAR LA TAJINE

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile**. Cuire dedans à feu vif les **dés de poulet** de tous les côtés 3 à 4 min. Réduire le feu, ajouter les demi-lunes de courgettes et cuire env. 2 min.



4 FAIRE MIJOTER LA TAJINE

Ajouter le mélange d'épices **Shawarma**, les **tomates** concassées et les pois chiches. Laisser mijoter 8 à 10 min. Vers la fin, ajouter la moitié de la coriandre hachée et mélanger. Assaisonner avec du sel et du poivre.



5 PRÉPARER LE COUSCOUS

Aérer le **couscous** avec une fourchette et, selon vos goûts, ajouter une pincée de jus de citron et le reste de coriandre.



6 DRESSER

Dresser le **couscous** dans les assiettes et déguster avec la **tajine de poulet**.

BON APPÉTIT !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Couscous ¹³⁾	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	200 g	2 x	200 g
Coriandre ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Pois chiches (boîte)	1 x	400 g	2 x	400 g
Aiguillettes de poulet	1 x	240 g	1 x	480 g
Gousse d'ail	½ x	2 g	1 x	2 g
Mélange d'épices Shawarma ¹⁵⁾	1 x	5 g	1 x	10 g
Tomates concassées (en boîte) ¹⁴⁾	1 x	400 g	2 x	400 g
Citron ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

huile, bouillon de légumes, sel, poivre.
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	433 kJ/102 kcal	3119 kJ/738 kcal
Graisse	5 g	2 g
- dont acides gras saturés	3 g	20 g
Glucides	15 g	107 g
- dont sucre	3 g	21 g
Protéines	7 g	54 g
Fibres	3 g	22 g
Sel	< 1 g	6 g

ALLERGÈNES

¹³⁾ gluten ¹⁴⁾ sulfites
¹⁵⁾ peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch