

---

# Kichererbsen Tajine

---

## Zutaten

- 200 g Mohren
- 1 Stange Lauch
- 4 Zwiebeln
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Dattelsirup
- 2 Dosen gestückelte Tomaten
- 1 Bio-Zitrone
- 1 kleines Gläser grüne Oliven
- 2 EL Mandelmus
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Ras el-Hanout
- 200 ml Gemüsebrühe
- Krauter der Provence
- etwas Petersilie
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

1. Zwiebeln stückeln, Lauch in Ringe schneiden, Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Das Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen und darin Zwiebeln, Lauch und Karotten anbraten. Den Dattelsirup hinzugeben, gut umrühren und kurz karamelisieren lassen.
3. Jetzt Gemüsebrühe, Tomaten und Kichererbsen, sowie die Kräuter der Provence und das Ras el-Hanout dazugeben und alles für ca. 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nun Knoblauch, geriebene Zitronenschale, Oliven und Petersilie dazu tun und gut verrühren. Die Tajine mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken, zum Schluss das Ganze mit Mandelmus verfeinern.

---

## Notizen:

