



Leseprobe

**Die besten Rezepte
Tajine vegetarisch**
Aromatisch, fettarm und
gesund kochen mit dem
orientalischen Dampfgerät

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 80

Erscheinungstermin: 26. Oktober 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalt

(V): veganes Gericht

Vorwort 7

Vorspeisen

- Junge Möhren mit Honig und Lavendelblüten 10
- Ei auf Tomaten-Paprika-Sauce 12
- Möhren mit Koriander und Limette (V) 14
- Fein gewürzte Aubergine mit Spiegelei 16
- Kartoffeln mit buntem Gemüse und Datteln (V) 18
- Fenchel mit Tomate und Thymian (V) 20

Hauptgerichte

- Süßkartoffel-Möhren-Tajine mit Couscous (V) 22
- Pilz-Spinat-Tajine mit Feta und Ei 24
- Frühlingsgemüse-Tajine mit Ingwer und Orangensaft (V) 26
- Petersilienwurzel-Auberginen-Paprika-Tajine mit Tomaten 28
- Zucchini-Möhren-Tajine mit Veggiebällchen und Kartoffeln 30
- Artischocken-Zucchini-Tajine mit Bohnen (V) 32
- Rauchige Auberginen-Tajine mit Aprikosen 34
- Orientalische Tajine von gefülltem Gartengemüse (V) 36
- Süßkartoffel-Tajine mit Spinat (V) 38
- Paprika-Sellerie-Tajine mit Honig und Datteln 40
- Wurzelgemüse mit Granatapfelkernen 42
- Orientalische Quinoabällchen mit Frühlingsgemüse (V) 44

