



Rezeptkarte

Hähnchen-Tajine mit Kichererbsen, Tomaten, Koriander und Raz el Hanout

Hähnchen-Tajine mit Kichererbsen, Tomaten, Koriander und Raz el Hanout

Zutaten (4 Personen):

800 g Hähnchen-Keulenfleisch ausgelöst,
250 g Kichererbsen roh (500 g gegart), 3 Lorbeerblätter,
1 Zwiebel geschält, 120 g Schalotte in Ringe,
15 g Knoblauch in Scheiben, 120 g Paprika rot in grobe Würfel,
240 g Paprika gelb in grobe Würfel, 500 g Kirschtomaten
halbiert, Salz, Pfeffer weiß, 15 g Koriander frisch,
2 TL Raz el Hanout, 4 EL Olivenöl; Tajine Ø 22cm

Zubereitung (ca. 1,5 Stunden plus 24 Stunden Einweichzeit):

Die Kichererbsen über Nacht einweichen und mit dem Einweichwasser, der halbierten Zwiebel und den Lorbeerblättern langsam weichgaren. Die Kichererbsen im Fond auskühlen lassen. Das Keulenfleisch in großen Stücken mit Salz und weißem Pfeffer würzen und in einer Tajineform oder alternativ in einer Pfanne mit dem Olivenöl goldbraun anbraten und herausnehmen. Nun die Schalottenringe, Knoblauchscheiben mit den Paprikawürfeln darin anbraten und mit Raz el Hanout sowie Salz würzen. Die halbierten Kirschtomaten hinzufügen. Die gegarten und abgetropften Kichererbsen dazugeben. Alles gut vermengen, abschmecken und das Hähnchenfleisch aufsetzen. Mit dem Tajine-Deckel verschließen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C für 40 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen. Den Koriander grob schneiden und beim Servieren über dem Gericht verteilen.

Tipp: Beim Garen entsteht im Normalfall genügend Flüssigkeit. Sollte jedoch mehr Flüssigkeit gewünscht sein, so kann man nach Belieben mit dem Kichererbsensud angießen! Falls keine Tajine vorhanden sein sollte, eignet sich auch ein Schmortopf.



#altesgewürzamt
www.altesgewuerzamt.de