

Geflügel Rezepte

Arabische Geflügel Tajine

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Arabien, Fleisch, Geflügel, Hauptspeise, Pute

1	Baby-Pute	2	Teel. Ingwerpulver
1	Karotte	2	g Safranfäden
1	Bouquet garni	1	Vanilleschote
2,50 Liter	Wasser	1	rote Paprika
	Salz, schwarzer Pfeffer	1	gelbe Paprika
300 ml	Olivenöl	250 g	getrocknete Aprikosen
4	klein. Zwiebeln	2	klein. Chilis
2	Zimtstangen	300 g	kleine schwarze Oliven
2	Teel. Kreuzkümmel, gemahlen		

Geflügelfleisch mit der Karkasse, also mit den Knochen in moderate Stücke (von ca. 8 cm) schneiden. Dies gelingt am besten mit einer Geflügelschere. Zuerst schneidet man aber das Fleisch mit einem Messer ein. Brust- und Keulenstücke werden erst später benötigt. Aus den verbleibenden Knochen, der Zwiebel, der Karotte, dem Bouquet garni und dem Wasser wird eine Brühe angesetzt. Diese leicht mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Stunde knapp unter dem Kochpunkt garen. Nach dieser Zeit die Brühe passieren und entfetten.

Tipp: Dieses Gericht eignet sich sehr gut für einen Römertopf oder Steinguttopf.

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Putenstücke am besten in einer Pfanne oder in einem Bratentopf mit den Zwiebelringen in viel Olivenöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in den Römertopf geben. Verwendet man einen Bratentopf, kann das Geflügel auch dort weitergegart werden. In jedem Fall aber die Hitze reduzieren, bevor man die Zimtstangen, den Kreuzkümmel, das Ingwerpulver, die Safranfäden und die Vanilleschote zugibt. Etwas Olivenöl hinzugeben und die Gewürze entfalten lassen.

Die Brühe zufügen und aufkochen und ca. 30 Minuten im Backofen bei 160 °C leicht garen. Während dieser Zeit die Paprika schälen und in Form schneiden. Paprika, Aprikosen, Chilis und Oliven zufügen und weitere 15-20 Minuten garen.

Man kann dieses Gericht in einer Tajine - Schale anrichten. Zum Tajine gibt es normalerweise Hirse, die Falafel sind etwas raffinierter.