

Geflügel Rezepte

Marokkanische Tajine Mit Geflügel

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Couscous, Fleisch, Geflügel, Gemüse, Getreide

1	Brathuhn, küchenfertig		in 5-6 cm grosse Stücke
1	kleine Dose Kichererbsen		- schneiden
1	Zwiebel, mittelgroß, in - kleine Würfel gehackt	1	kleine (-2) Auberginen, Stiel und Blütenansätze abschneiden,
1	(-2) Knoblauchzehen, in - kleine Würfel gehackt		in 5-6 cm große Stücke
3	Essl. Olivenöl oder Butterschmalz	1	kleine Dose Tomaten
1,25	geh. TL Zimt	1	Bund glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer	2	(-3) Zweige Koriander
1	getrocknete Chilischote	500 g	orangefarbener Kürbis
1	Msp. Safran		- (z.B. Muskat-Kürbis)
1	geh. TL Paprikapulver	1/4	geh. TL Harissa (in Tuben oder
3	Möhren, geschält, in 5-6 c große Stücke schneiden		- Dosen zu kaufen, ist s
1	(-2) Zucchini, Stiel und Blütenansätze abschneide	500 g	Couscous, mittelfein (nach
			- der Packung zubereiten)

Huhn in 8 Portionsstücke teilen. Olivenöl in einem großen Bräter bei mittlerer Temperatur erhitzen. Geflügel, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze hineingeben und unter Wenden goldgelb anbraten. Kichererbsen abbrausen und mit Möhren und Tomaten + Saft aus der Dose hinzufügen. Bei schwacher Hitze etwa 30-45 Min. garen. Oder bei 180 °C (unten, Umluft 160 °C) in Tajine-Form oder Römertopf zugedeckt etwa 1 Stunde im Backofen garen. Nach etwa 25 Min. Zucchini, Auberginen und Kräuter zum Geflügel geben und 20 Min. weiter garen, bis alles gar ist.

Den Kürbis schälen und in 4-5 cm breite Streifen schneiden, und in leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Min garen, abtropfen lassen und zum Geflügel geben.

Gericht in Tajine oder Römertopf servieren und Couscous dazu reichen.

Man kann dieses Gericht auch mit Lammfleisch oder Rindfleisch kochen.