

angelfoods Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

Hähnchen-Tajine mit Früchten *

Zutaten:

600 g	Hähnchenfleisch (oder Brüste) (wer Lamm mag, ersetzt das Hähnchen durch Lamm)
80 g	Rosinen
6-8 Stk.	kleine Zwiebeln
2 Stk.	Knoblauchzehen
400 g	getrocknete Früchte (Aprikosen, Feigen, Pflaumen – je nach Wunsch)
6.5 DL	Gemüsebrühe
1 TL	Kurkumapulver
2 TL	Safran, Zimtpulver
etwas	Salz, Pfeffer
2 EL	grob gehackte Pistazien oder Cashew-Kerne
zusätzlich	Gemüsebrühe, Kokosmilch und nature Joghurt – nach Belieben mind. 3-5dl

ZUBEREITUNG:

Von der Lammschulter Fett und Sehnen entfernen und das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrüste oder Teile entsprechend vorbereiten.

Die Rosinen in etwas heissem Wasser einweichen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. 2/3 davon klein ca. 1 cm in Würfel schneiden. Restliche Zwiebeln vierteln. 100g der Trockenfrüchte hacken.

Das Öl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. 4DL Brühe dazugiessen und kräftig mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Trockenfrüchte dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10-30 Minuten köcheln lassen (je nach Fleisch – d.h. Lamm länger, Huhn kürzer).

Den Deckel abnehmen – nochmals Brühe, die restlichen Trockenfrüchte und die Zwiebelviertel dazugeben und das Ragout offen bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen bis das Fleisch und Gemüse gar ist.

Die Rosinen abgiessen und dem Ragout begeben. Das Ragout mit Safran, Zimt und nochmals abschmecken. Das Ragout mit Pistazien, Beeren, Nüssen bestreuen und nach Belieben mit Couscous, Reis oder Fladenbrot servieren.

*Traditionell wird Tajine in dem gleichnamigen marokkanischen Kochgeschirr zubereitet. Die Form mit einer flachen Platte und kegelförmigem Deckel bekommen Sie in nordafrikanischen Lebensmittelläden.