



TAJINE MIT HÄHNCHEN UND GEMÜSE

ZUTATEN

Hähnchenfleisch nach Belieben

4 Kartoffeln

2 Möhren

1 Tomate

100g Erbsen gefroren

2 große Zwiebeln

100g Pflaumen

50g grüne Oliven

Gewürze (TL: Salz, Pfeffer,

Ingwerpulver, Kreuzkümmel,

Kurkuma oder Safran) Petersilie

Olivenöl

ANLEITUNG

In einer Schüssel das Hähnchen mit allen Gewürzen würzen und für 15 Minuten lang ziehen lassen. Dann die Tajine-Schüssel nehmen und 4 Teelöffel Olivenöl hinzugeben, Die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und mit dem Hähnchen zusammen ebenfalls in die Tajine geben

Die Tajine zweimal 10 Minuten in den Backofen geben bei ca. 175°C, nach den ersten 10 Minuten das Fleisch einmal wenden, bis es eine schöne goldene Farbe bekommt. Dann die andere Zwiebel geviertelt hinzufügen, außerdem die Tomaten in kleine Stücke schneiden, Kartoffeln ebenfalls vierteln und die Karotten halbieren. Alles zusammen zur Tajine geben und noch einmal Gewürze mit etwas Wasser über das hinzugefügte Gemüse geben.



TAJINE MIT HÄHNCHEN UND GEMÜSE

ZUTATEN

ANLEITUNG

20 Minuten im Ofen weiter kochen lassen, dann Erbsen und Pflaumen hinzufügen und alles für 15 Minuten lang stehen lassen und schließlich die Oliven und Petersilie 5 Minuten vor dem Ende zur Tajine hinzugeben.

Keine Tajine zuhause? Wer keine Tajine besitzt, kann alles in einer Pfanne auf dem Herd oder in einer Auflaufform im Backofen zubereiten. Dabei verkürzt sich auch die Kochzeit, da die Tajine deutlich länger braucht zum Garen.

Guten Appetit!