

Hähnchen-Tajine mit Couscous

Für zwei Personen

Für die Tajine:

500 g Hähnchenbrustfilet	400 g Dosentomaten	2 große Möhren
3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	150 g getrock. Aprikosen
2 cm Ingwer	300 ml Geflügelfond	2 EL Sojasauce
1 TL gemahl. Koriander	1 TL gemahl. Kurkuma	1 EL Zimt
2 EL Olivenöl		

Für den Couscous:

250 g Couscous	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	2 EL Tomatenmark	1 TL Kreuzkümmelpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Tajine:

Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in 2,5 Zentimeter große Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und zusammen mit den Möhren und Tomaten kleinschneiden. Zum Marinieren das Fleisch mit 1 TL geriebenem Ingwer, Zimt, Koriander und Kurkuma einreiben und ziehen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Hähnchenfleisch auf heißer Stufe anbräunen, anschließend alles in einen Topf geben. Die Hitze reduzieren und Zwiebel, Knoblauch und Möhren zum Hähnchen dazugeben. 15 Minuten garen, danach Aprikosen, Tomaten, Geflügelfond und Sojasauce hinzufügen. Alles zusammen aufkochen.

Für den Couscous:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und mit der Chili klein schneiden. Alles zusammen in einer Pfanne mit Öl anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit einer Tasse Wasser ablöschen, Fond hinzugeben und den Couscous darin kochen.

Couscous in die Tajine-Form füllen, darauf das Fleisch anrichten.

Das Gericht in der Tajine auf Tellern anrichten und servieren.

Nydal Chamma am 10. Dezember 2019