



## Auberginen-Hähnchen-Tajine Low Carb

nach Berber-Art mit Mandeln und Rosinen



30-40min



2 Personen

Heute erbringst du den Beweis, dass wärmende Wohlfühlküche durchaus leicht und duftig sein kann – und Low Carb noch dazu! Es gibt zartes Hähnchenfleisch, Süßkartoffeln und Auberginen, gewürzt nach Berber-Art mit Ras el-Hanout und in wunderbarer Union mit Mandeln und reichlich frischen Kräutern. Zu Tisch, bitte!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 25g Rosinen<sup>12</sup>
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz<sup>9</sup>
- 25g blanchierte Mandeln<sup>15</sup>
- 10g Petersilie & Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 658kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 45.0g, Eiweiß 36.2g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Aubergine** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



### 2. Tajine ansetzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Rosinen**, die **1/2 der Gewürzmischung**, die **1/2 des Brühwürzes** und 1 Prise Salz in das heiße Öl geben, dann 100ml Wasser angießen und aufkochen lassen.



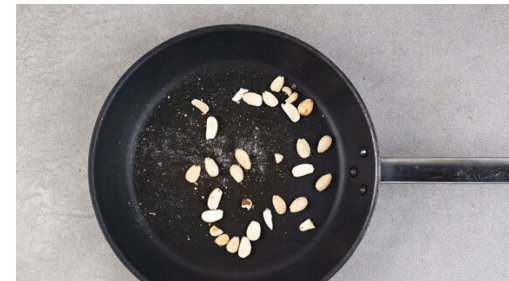
### 3. Zutaten schichten

Der Reihe nach die **Süßkartoffeln**, die **Auberginen** und das **Fleisch** in den Topf schichten, dabei jede Schicht mit etwas vom **restlichen Brühwürz** und **Ras el-Hanout** würzen.



### 4. Tajine garen

So viel heißes Wasser angießen, dass die **Süßkartoffeln** bedeckt sind. Die **Tajine** abgedeckt zum Kochen bringen und anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 15Min. garen. Dann weitere ca. 10Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die **Tajine** etwas eingedickt ist.



### 5. Mandeln anrösten

Inzwischen die **Mandeln** ggf. grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 6. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit der **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **1/2 der Kräuter** in die **Tajine** rühren und die **Tajine** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tajine** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit den **restlichen Kräutern** und den **Mandeln** garnieren und servieren.