



Auberginen-Hähnchen-Tajine Low Carb

nach Berber-Art mit Mandeln und Rosinen



30-40min



2 Personen

Auch wenn uns der Winter schon kalt entgegenhaucht, müssen wir uns nicht in schweren, mächtigen Gerichten verlieren. 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
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Rosinen¹
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen blanchierte Mandeln²
- 10g frische Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sparschäler

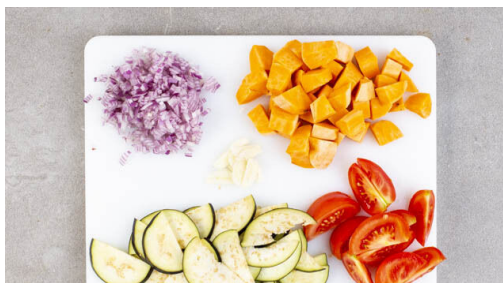
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sulphite (1), Nüsse (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 634kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 44.5g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in Scheibchen schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in mundgerechte, nicht zu große Würfel schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Aubergine** längs halbieren und 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.



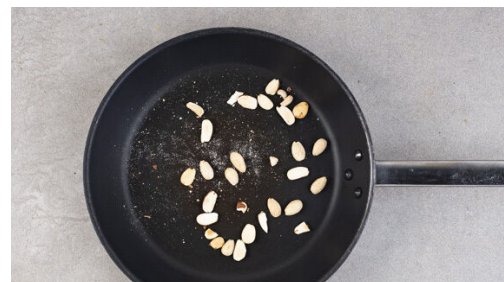
3. Zutaten schichten

Der Reihe nach die **Süßkartoffeln**, die **Auberginen** und das **Fleisch** in den Topf schichten, dabei jede Schichte 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 2-3Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



6. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **1/2 der Kräuter** in die **Tajine** rühren und die **Tajine** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tajine** mit den **restlichen Kräutern** und den **Mandeln** garnieren und servieren.