



Auberginen-Hähnchen-Tajine Low Carb

nach Berber-Art mit Mandeln und Rosinen



30-40min



3-4 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!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Süßkartoffeln
- 3 Tomaten
- 2 Auberginen
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 50g Rosinen ¹
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 50g blanchierte Mandeln ²
- 10g Petersilie & Minze

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 43.0g, Eiweiß 35.8g



A hand is shown pouring water from a white measuring cup into a stainless steel pot. The pot contains sliced eggplant and pieces of meat, which are being prepared for cooking.

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.



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.



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.