



V: Marokkanische Paprika-Bio-Hähnchenpfanne

dazu zitronige Kartoffeln und Tzatziki



ca. 30min



3-4 Personen

Eine Hülle und Fülle an duftenden Gewürzen können wir in der nordafrikanischen Küche finden und bringen sie direkt zu dir nach Hause, sodass du ganz bequem dein Bio-Hähnchen darin brutzeln kannst. Damit die Kartoffeln nicht neidisch werden, dürfen sie sich mit Ras-el-Hanout-Gewürzen, frischer Petersilie und spritziger Zitrone hübsch machen. Jetzt sind sie bereit für einen Sprung ins kühlende Tzatziki mit Gurke und Dill. Dufter!

Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Dill & Petersilie
- 1 große Gurke
- 2 Becher Joghurt⁷
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

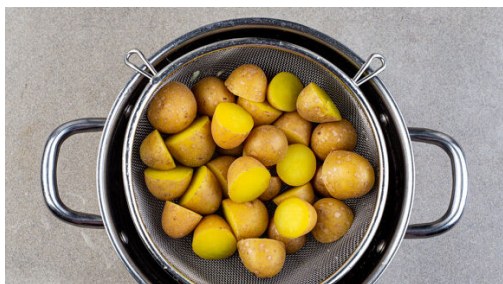
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 55.9g



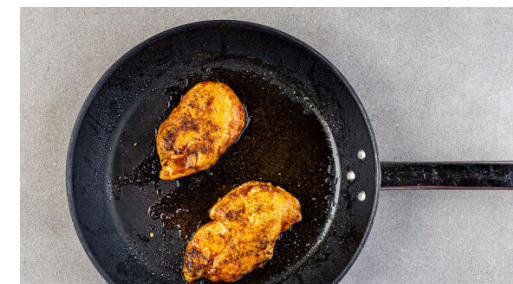
1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren, in einen mittelgroßen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann 1EL Salz hinzufügen und die **Kartoffeln** bei mittlerer Hitze 7-10Min. kochen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.



2. Tzatziki vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Gurke** raspeln, in ein Sieb geben und mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Die **Zitronenschale**, die **½ des Dills**, die **Gurkenraspel**, 2EL Essig, 2TL Zucker und 1TL Salz mit dem **Joghurt** vermengen. Ggf. mit mehr Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.



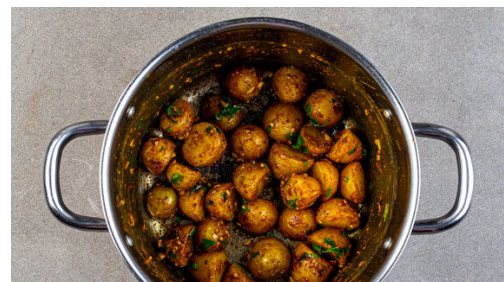
3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **nordafrikanische Gewürzmischung** mit 4EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** rundum mit dem **Würzöl** einreiben und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 5-6Min. auf einer Seite braten, bis es appetitlich gebräunt ist. Anschließend wenden.



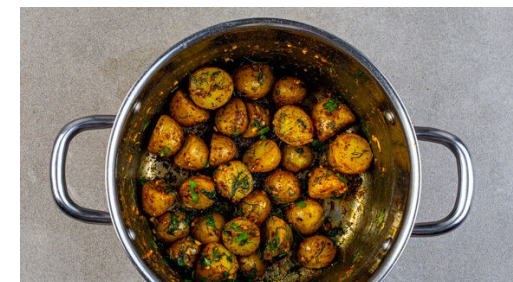
4. Paprika mitbraten

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** zum **Fleisch** geben, sobald dieses gewendet wird, und mit dem **Würzöl** in der Pfanne vermengen. Die **Paprika** 5-6Min. mitbraten, bis das **Fleisch** gar und die **Paprika** weich ist. Die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Kartoffeln verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Knoblauch**, die **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl in den mittelgroßen Topf geben, bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen und die **½ des Zitronensafts**, die **Kartoffeln** und die **½ der Petersilie** zugeben. Alles 3-4Min. erwärmen.



6. Fertigstellen & servieren

Den Topf vom Herd nehmen, die **Kartoffeln** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Dann die **restlichen Kräuter** untermengen. Das **Fleisch** in Streifen schneiden und mit den **Kartoffeln** und der **Paprika** auf Teller verteilen. Das **Tzatziki** umrühren und über das **Fleisch** und das **Gemüse** träufeln. Alternativ daneben anrichten.