



Low Carb: Hähnchen-Tajine mit Oliven

mit Paprika, Karotte und Zitrone



30-40min



3-4 Personen

„Tajine“ bezeichnet sowohl das Gericht selbst als auch das aus Lehm gebrannte Schmorgefäß, in dem es traditionell zubereitet wird. Doch keine Sorge, du musst deine Küche nicht neu ausstatten, um in den Genuss des goldbraun gebratenen Hähnchenschenkelfilets mit knackiger Karotte, bunter Paprika, spritziger Zitrone und pikanten Oliven zu kommen – für unsere schnelle Version tut’s auch ein Topf mit Deckel. Nun fix zu Tisch!

- 2 Paprika
- 2 grüne Paprika
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Harissa
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Packung grüne Oliven

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 548kcal, Fett 37.7g,
Kohlenhydrate 19.3g, Eiweiß 32.3g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Dann in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. leicht anbräunen, aber noch nicht durchbraten. Aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Paprika** in den Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. braten.



Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



Die **Harissapaste**, die **½ des Brühgewürzes**, den **Zitronensaft** und 300ml heißes Wasser unter das **Gemüse** rühren. Das **Fleisch** auf dem **Gemüse** platzieren und alles abgedeckt 13-15Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken.



Die **Oliven** in grobe Scheiben schneiden.
Die **Hähnchen-Tajine** auf Teller verteilen,
mit den **Oliven** garnieren und mit den
Zitronenspalten servieren.