



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



1. Gemüse schneiden

4. Zitrone vorbereiten

A top-down view of a stainless steel cooking pot containing three pieces of fried chicken. The chicken is golden-brown and appears to be seasoned. The pot has two handles and is set against a neutral, light-colored background.

2. Fleisch anbraten

A stainless steel pot with two handles, filled with a cooked meal. The meal consists of several pieces of golden-brown chicken, green beans, and sliced yellow and red bell peppers. The pot is placed on a light-colored surface, and its lid is visible to the right.

5. Tajine fertigstellen



3. Gemüse braten

6. Garnieren und servieren

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