



Hähnchen-Gemüse-Tajine aus dem Ofen

mit Auberginen-Joghurt & Dattel-Oliven-Sauce



ca. 1h



2 Personen

„Tajine“ ist ein aus Lehm gebranntes Schmorgefäß, die Bezeichnung wird aber auch für Gerichte, die in diesen Gefäßen zubereitet werden, verwendet. Wie gut für uns, dass man die Tajine aber auch in einem Ofen zubereiten kann, so wie heute: mit saftigem Hähnchen, Babykartoffeln und Karotten. Auch der Auberginen-Joghurt und die Dattel-Oliven-Sauce sind einfach nur umwerfend. Ein Geschmackserlebnis der Extraklasse!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen grüne Oliven
- 1 Päckchen schwarzer Knoblauch, ungeschält
- 50g getrocknete Datteln
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 große Aubergine
- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Packung Babykartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Becher Joghurt²
- 10g Koriander & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Wasserkocher
- Messbecher
- Alufolie

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

Kochtipp

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1172kcal, Fett 69.7g, Kohlenhydrate 85.9g, Eiweiß 45.5g



1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 200ml Wasser aufkochen. Die **Oliven** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Datteln**, die **Oliven**, die **½ des Knoblauchs**, die **½ des Brühwürzes**, die **½ der Gewürzmischung**, je ½TL Salz und Pfeffer und 2EL Olivenöl mit dem kochenden Wasser verrühren und beiseitestellen.



2. Aubergine rösten

Die **Aubergine** rundum mit einer Gabel einstechen, dann mit ½EL Olivenöl einreiben und auf dem Ofenrost 40-45Min. backen, bis die **Aubergine** weich und die Haut von außen vertrocknet ist. Inzwischen 1EL Olivenöl mit je ½TL Salz und Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Würzöl** einreiben.



3. Gemüse schneiden

Größere Kartoffeln halbieren, **kleinere Kartoffeln** ganz lassen. Die **Zwiebeln** schälen und vierteln, dann die einzelnen Schichten voneinander trennen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und einmal quer halbieren. Das **Gemüse** in eine mittelgroße Auflaufform geben.



4. Gemüse und Fleisch backen

Die **Dattel-Oliven-Mischung** mit der Flüssigkeit gleichmäßig über das **Gemüse** gießen. Das **Fleisch** auf das **Gemüse** legen und die Auflaufform mit Alufolie bedecken oder einen dicht schließenden Deckel auflegen. Im Ofen 40-45Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist und das **Hähnchenfleisch** sich von den Knochen lösen lässt.



5. Joghurt zubereiten

Die gerösteten **Aubergine** etwas abkühlen lassen, dann der Länge nach halbieren und das weiche **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauschaben und grob hacken. Anschließend in einer Schüssel mit dem **Joghurt**, 1EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig, dem **restlichen Knoblauch** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



6. Kräuter schneiden

Wenn das **Gemüse** und **Fleisch** in der Auflaufform gar sind, die Ofentemperatur auf 250°C (230°C Umluft) erhöhen und nach Möglichkeit den Grill zuschalten. Die Alufolie bzw. den Deckel entfernen und weitere 5-10Min. backen, bis die **Hähnchenhaut** knusprig ist. Die **Minze** abzupfen und mit dem **Koriander** grob schneiden. Die **Tajine** mit dem **Joghurt** und den **Kräutern** servieren.