



Hähnchen-Tajine mit Oliven

Low Carb 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 gelbe Paprika
- 2 grüne Paprika
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Harissa
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung grüne Oliven

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 572kcal, Fett 39.7g,
Kohlenhydrate 21.0g, 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 coated in a thick, slightly sticky sauce. The pot has two handles and is set against a plain, 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 cooked chicken, green beans, yellow bell peppers, and a dark, chunky sauce. The pot is placed on a light-colored surface, and its lid is visible to the right.

5. Tajine fertigstellen

A stainless steel pot with two handles is shown from a top-down perspective. Inside the pot, there is a mixture of sliced vegetables: yellow bell peppers, green bell peppers, and orange bell peppers, all cut into strips. There are also small, white, diced onions scattered throughout. The vegetables are coated in a light-colored oil, and some steam is visible rising from the pot, indicating they are being cooked. The background is a plain, light-colored surface.

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.