



Hähnchen-Tajine mit Oliven

Low Carb mit Paprika, Karotte und Zitrone



30-40min



2 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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 653kcal, Fett 45.2g,
Kohlenhydrate 27.3g, Eiweiß 33.3g



1. Gemüse schneiden

4. Zitrone vorbereiten

A top-down view of a stainless steel cooking pot with two handles. Inside the pot, three pieces of fried chicken are visible. The chicken pieces are golden-brown and appear to be seasoned with black pepper. They are arranged in a triangular pattern within the pot. The background is a plain, light-colored surface.

2. Fleisch anbraten



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.