



Hähnchen-Auberginen-Tajine

mit Granatapfel und Karottensalat



ca. 40min



2 Personen

Heute auf deinem Teller: ein kulinarisches Wimmelbild. Zum Glück sind die einzelnen Zutaten schön bunt und lassen sich daher gut voneinander unterscheiden. Das mit Harissa aromatisierte Hähnchen und die Aubergine tun sich zunächst mit einer feinen Granatapfelsauce zusammen. Kichererbsen, frische Kräuter und Karotte machen gemeinsame Sache mit einem leichten Dressing. Und am Ende kommen alle wieder zusammen – nur für dich!

- 1 große Aubergine
- 1 Zwiebel
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Granatapfel
- 1 Packung Harissa
- 200g passierte Tomaten
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Karotte
- 10g Petersilie & Minze

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 794kcal, Fett 35.3g,
Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 48.0g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Aubergine** in 1,5-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden.



Das **Granatapfelpüree** durch ein Sieb in die Pfanne gießen, die aufgefangenen Samen entsorgen. Die **passierten Tomaten** und 1EL Essig unterrühren und die **Tajine** abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 15Min. garen.



Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen. Die **½ der Granatapfelkerne** mit 100ml Wasser in einem hohen Gefäß pürieren.



Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im Ofen rösten, bis die **Kichererbsen** knusprig sind. Zwischendurch das Blech immer mal rütteln und aufpassen, dass die **Kichererbsen** nicht zu lang im Ofen sind.



Die **Auberginen**, die **Zwiebeln** und das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **½ der Harissapaste** und 1 kräftigen Prise Salz ca. 3Min. anbraten.
Tip: Wer mag, kann auch mehr **Harissa** verwenden.



Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben.
Die **Petersilien-** und die **Minzeblätter**
abzupfen und grob schneiden. Die **Karotten**
mit den **Kräutern** und den **Kichererbsen**
vermengen und den **Salat** mit 1EL Olivenöl,
1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer
würzen. Die **Tajine** mit dem **Salat** anrichten,
mit den restlichen **Granatapfelkernen**
garnieren und servieren.