



Marokkanische Paprikapfanne mit Bio-Huhn

dazu zitronige Kartoffeln und Tzatziki



ca. 30min



2 Personen

Eine Hülle und Fülle an duftenden Gewürzen können wir in der nordafrikanischen Küche finden und bringen sie direkt zu dir nach Hause, sodass du ganz bequem dein Bio-Hähnchen darin brutzeln kannst. Damit die Kartoffeln nicht neidisch werden, dürfen sie sich mit Ras-el-Hanout-Gewürzen, frischer Petersilie und spritziger Zitrone hübsch machen. Jetzt sind sie bereit für einen Sprung ins kühlende Tzatziki mit Gurke und Dill. Dufte!

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 710kcal, Fett 37.8g,
Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 36.0g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren, in einen mittelgroßen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann 1EL Salz hinzufügen und die **Kartoffeln** bei mittlerer Hitze 7-10Min. kochen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.



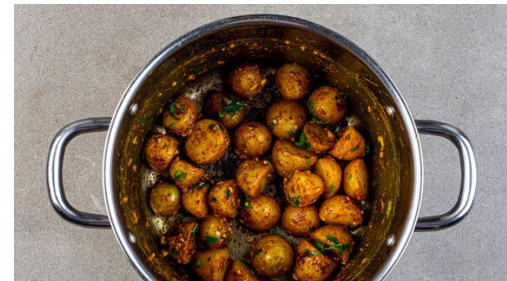
4. Paprika mitbraten

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** zum **Fleisch** geben, sobald dieses gewendet wird, und mit dem **Würzöl** in der Pfanne vermengen. Die **Paprika** 5-6Min. mitbraten, bis das **Fleisch** gar und die **Paprika** weich ist. Die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Tzatziki vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Gurke** raspeln, in ein Sieb geben und mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Die **Zitronenschale**, die **½ des Dills**, die **Gurkenraspel**, 1EL Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz mit dem **Joghurt** vermengen. Ggf. mit mehr Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.



5. Kartoffeln verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Knoblauch**, die **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl in den mittelgroßen Topf geben, bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen und die **½ des Zitronensafts**, die **Kartoffeln** und die **½ der Petersilie** zugeben. Alles 3–4Min. erwärmen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Die **nordafrikanische Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** rundum mit dem **Würzöl** einreiben und in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 5–6Min. auf einer Seite braten, bis es appetitlich gebräunt ist. Anschließend wenden.



6. Fertigstellen & servieren

Den Topf vom Herd nehmen, die **Kartoffeln** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Dann die **restlichen Kräuter** untermengen. Das **Fleisch** in Streifen schneiden und mit den **Kartoffeln** und der **Paprika** auf Teller verteilen. Das **Tzatziki** umrühren und über das **Fleisch** und das **Gemüse** träufeln. Alternativ daneben anrichten.