



RS Bio-Hähnchen-Tajine mit Aprikose

und Fenchel auf lockerem Bulgur



ca. 35min



4 Portionen

Wer schon in Marokko war, durfte sicher in den Genuss einer Tajine kommen. Als „Tajine“ bezeichnet man sowohl das Gericht als auch den Topf aus Lehm, in dem Fleisch und Gemüse im eigenen Saft geschmort werden, sodass sie unglaublich saftig bleiben und den Geschmack der Gewürze gut annehmen. Auch ohne Lehmtopf zauberst du dich heute in die Gewürzwelt Nordafrikas, die von Aprikosen, Nüssen und Orange begleitet wird. Brilliant!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 4 Aprikosen
- 2 Fenchelknollen
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 400g geschnittener Lauch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 50g Walnusskerne ²
- 2 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Honig
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 681kcal, Fett 20.2g, Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 43.3g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Aprikosen** halbieren und entsteinen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils der Länge nach halbieren und mit der **½ der Gewürzmischung**, 1TL Salz und 2EL Olivenöl vermengen. Dann in einer großen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** soll noch nicht durchgegart sein.



4. Gemüse braten

Den **Fenchel** und den **Lauch** mit 2EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** in derselben Pfanne ca. 4Min bei mittlerer Hitze braten, bis das **Gemüse** weich wird. Anschließend die **½ des Gemüses** aus der Pfanne nehmen und in eine zweite große Pfanne geben.



5. Tajine garen

Das **Fleisch samt Bratensaft** auf beide Pfannen verteilen. In jede Pfanne jeweils **1EL Orangensaft**, die **½ des Brühgewürzes**, die **½ der Aprikosen**, 2TL Honig sowie 175ml Wasser geben, aufkochen und dann abgedeckt bei niedriger Hitze 9-10Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Währenddessen die **Oliven** längs halbieren.



6. Tajine verfeinern

In jede Pfanne 1TL Mehl und jeweils die **½ der Oliven** sowie je **1TL Orangenschale** hinzufügen und ohne Deckel bei starker Hitze ca. 3Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Bulgur** auf Teller verteilen, die **Aprikosen-Hähnchen-Tajine** darauf anrichten und die **Walnüsse** darüberstreuen. Nach Belieben mit etwas **Orangenschale** garnieren und mit dem **Chutney** servieren.