



RS Bio-Hähnchen-Tajine mit Aprikose

und Fenchel auf lockerem Bulgur



ca. 35min



2 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

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 2 Aprikosen
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 25g Walnusskerne ²
- 1 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne 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 805kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 44.8g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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, der Länge nach halbieren und mit der **½ der Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1EL Olivenöl vermengen. Dann in einer mittelgroßen 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 1EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** in derselben Pfanne ca. 4Min bei mittlerer Hitze braten, bis das **Gemüse** weich wird.



5. Tajine garen

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



6. Tajine verfeinern

1TL Mehl unter die **Tajine** rühren, die **Oliven** sowie **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.