



Hähnchen-Auberginen-Tajine

mit Granatapfel und Karottensalat



ca. 45min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 1 Zwiebel
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 1 Granatapfel
- 1 Pck. Harissa
- 400g passierte Tomaten
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Karotten
- 10g Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

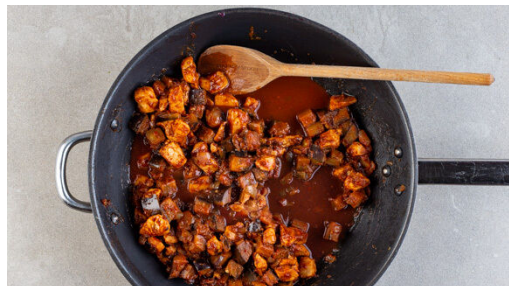
Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 32.2g,
Kohlenhydrate 56.0g, Eiweiß 46.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** 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.



4. Tajine fertigstellen

Das **Granatapfelpüree** durch ein Sieb in die Pfanne gießen, die aufgefangenen Samen entsorgen. Die **passierten Tomaten** und 2EL Essig unterrühren und die **Tajine** abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 15Min. garen.



2. Granatapfel vorbereiten

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.



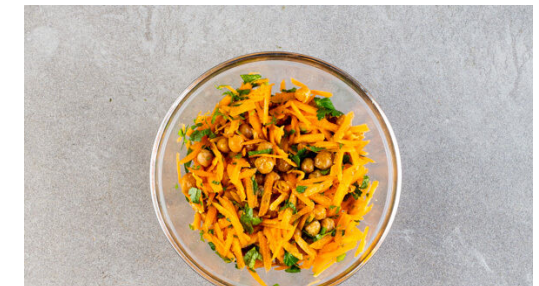
5. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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 sie nicht zu lang im Ofen sind.



3. Tajine ansetzen

Die **Auberginen**, die **Zwiebeln** und das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, der **Harissapaste** und ½TL Salz ca. 3Min. anbraten.



6. Salat zubereiten

Die **Karotten** 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 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Tajine** mit dem **Salat** anrichten, mit den restlichen **Granatapfelkernen** garnieren und servieren.