



Hähnchen-Tajine mit Oliven

Low Carb mit Paprika, Karotte und Zitrone

🕒 30-40min



4 Portionen

„Tajine“ bezeichnet sowohl das Gericht selbst als auch das aus Lehm gebrannte Schmorgefäß, in dem es traditionell zubereitet wird. Doch keine Sorge, du musst deine Küche nicht neu ausstatten, um in den Genuss des goldbraun gebratenen Hähnchenschenkfilets mit knackiger Karotte, bunter Paprika, spritziger Zitrone und pikanten Oliven zu kommen – für unsere schnelle Version tut's auch ein Topf mit Deckel. Nun fix zu Tisch!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 grüne Paprika
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 6 Hähnchenschenkfilets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Harissa
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkfleisch. Es ist dunkler und etwas fettricher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 572kcal, Fett 39.7g, Kohlenhydrate 21.0g, Eiweiß 32.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Dann in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. leicht anbräunen, aber noch nicht durchbraten. Aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



4. Zitrone vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



5. Tajine fertigstellen

Die **Harissapaste**, die **½ des Brühgewürzes**, den **Zitronensaft** und 300ml heißes Wasser unter das **Gemüse** rühren. Das **Fleisch** auf dem **Gemüse** platzieren und alles abgedeckt 13-15Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Paprika** in den Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. braten.



6. Garnieren und servieren

Die **Oliven** in grobe Scheiben schneiden. Die **Hähnchen-Tajine** auf Teller verteilen, mit den **Oliven** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.