



Pulled-Chicken-Tajine auf Perlencouscous

mit würziger Oliven-Rosinen-Sauce



ca. 20min



4 Portionen

Die Tajine ist sowohl ein Gericht aus dem Maghreb als auch der Tontopf, in dem es zubereitet wird. Das in der Pfanne zart geschmorte Pulled Chicken entfaltet mit Zwiebeln, Karotten, Oliven und Rosinen in dieser Tajine seine volle Würze. Auf lockerem Perlencouscous serviert und mit einer intensiv aromatischen Oliven-Rosinen-Sauce garniert, sorgt dieses Gericht für vielschichtige Aromen und eleganten Genuss.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Perlencouscous²
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 50g Rosinen
- 400g Pulled Chicken^{1,2,3,4}
- 20g Koriander & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 30.2g, Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 31.7g



1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Abgedeckt bis zum Servieren beiseitestellen.



2. Zutaten schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **½ der Oliven** längs halbieren, die **restlichen Oliven** für Schritt 5 aufbewahren.



3. Tajine ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. bräunlich anbraten. Die **Gewürzmischung** und das **Tomatenmark** unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. kochen, bis es duftet und das **Tomatenmark** eine dunklere Farbe annimmt.



4. Tajine zubereiten

Die **geschnittenen Oliven**, die **½ der Rosinen**, 700ml Wasser und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und ca. 5Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann das **Pulled Chicken** hinzugeben und ca. 5Min. abgedeckt weiterköcheln. Die Hitze ausschalten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Sauce zubereiten

Die **restlichen Oliven** und die **restlichen Rosinen** grob schneiden. Den **Koriander und die Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. **Alles** in einer mittelgroßen Schüssel mit je 3EL Olivenöl und Essig zu einer **Sauce** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Couscous verfeinern

Den **Perlencouscous** mit einer Gabel etwas auflockern und **2-3EL Kräutersauce** untermischen. Den **Perlencouscous** auf Teller verteilen, mit der **Pulled-Chicken-Tajine** belegen und mit der **restlichen Kräutersauce** garniert servieren.