



Hähnchen-Auberginen-Tajine

mit Granatapfel und Karottensalat



40-50min



2 Personen

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!

- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Packung
Hähnchenschenkelfilet
- 1 Granatapfel
- 1 Päckchen Harissa-
Gewürzmischung
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Karotte
- 10g frische Petersilie & Minze

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 794kcal, Fett 35.3g,
Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 48.0g



Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Aubergine** 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.



Das **Granatapfelpüree** durch ein Sieb in die Pfanne gießen, die aufgefangenen Samen entsorgen. Die **1/2 der passierten Tomaten** und 1EL Essig unterrühren und die **Tajine** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 15Min. garen.



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 **1/2 der Granatapfelkerne** mit 100ml Wasser in einem hohen Gefäß pürieren.



Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 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 die **Kichererbsen** nicht zu lang im Ofen sind.



Die **Auberginen**, die **Zwiebeln** und das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz ca. 3Min. anbraten.
Tipp: Wer mag, kann auch mehr **Harissa** verwenden.



Die **Karotte** schälen und grob raspeln. Die **Petersilien** und die **Minzeblätter** abpflücken und grob schneiden. Die **Karotten** mit den **Kräutern** und den **Kichererbsen** vermengen und den **Salat** mit 1 EL Olivenöl, 2 EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Tajine** mit dem **Salat** anrichten, mit den restlichen **Granatapfelkernen** garnieren und servieren.