



Hähnchen-Auberginen-Tajine

mit Granatapfel und Karottensalat



40-50min



3-4 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!

- 2 Auberginen
- 1 Zwiebel
- 2 Packungen
Hähnchenschenkelfilet
- 1 Granatapfel
- 1 Päckchen Harissa-
Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Karotten
- 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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

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



Den Backofen mit Grillfunktion 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.



Das **Granatapfelpüree** durch ein Sieb in die Pfanne gießen, die aufgefangenen Samen entsorgen. Die **gehackten Tomaten** und 2EL 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 2-3EL 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 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1/2TL Salz ca. 3Min. anbraten.



Die **Karotten** schälen und grob raspeln. Die **Petersilien-** und die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Karotten** mit den **Kräutern** und den **Kichererbsen** vermengen und den **Salat** mit 2EL Olivenöl, 2-3EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Tajine** mit dem **Salat** anrichten, mit den restlichen **Granatapfelkernen** garnieren und servieren.