



Auberginen-Hähnchen-Tajine Low Carb

nach Berber-Art mit Mandeln und Rosinen



30-40min



4 Portionen

Heute erbringst du den Beweis, dass wärmende Wohlfühlküche durchaus leicht und duftig sein kann - und Low Carb noch dazu! Es gibt zartes Hähnchenfleisch, Süßkartoffeln und Auberginen, gewürzt nach Berber-Art mit Ras el-Hanout und in wunderbarer Union mit Mandeln und reichlich frischen Kräutern. Zu Tisch, bitte!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Süßkartoffeln
- 4 Tomaten
- 2 Auberginen
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 50g Rosinen
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 50g Mandelblättchen¹
- 10g Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler

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

Kochtipp

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

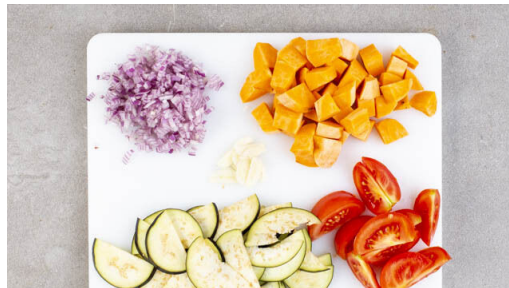
Allergene

Enthält: **Schalenfrüchte** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse

Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 44.0g, Eiweiß 36.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Auberginen** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



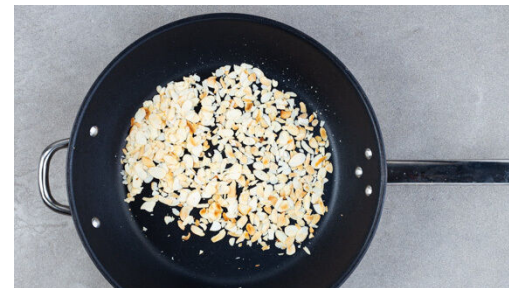
4. Tajine garen

So viel heißes Wasser angießen, dass die **Süßkartoffeln** bedeckt sind. Die **Tajine** abgedeckt zum Kochen bringen und anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 15Min. garen. Dann weitere ca. 10Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die **Tajine** etwas eingedickt ist.



2. Tajine ansetzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem großen Topf 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Rosinen**, die **½ der Gewürzmischung**, die **½ des Brühwürzes** und 1 Prise Salz in das heiße Öl geben, dann 150ml Wasser angießen und aufkochen lassen.



5. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Zutaten schichten

Der Reihe nach die **Süßkartoffeln**, die **Auberginen** und das **Fleisch** in den Topf schichten, dabei jede Schicht mit etwas vom **restlichen Brühwürz** und **Ras el-Hanout** würzen.



6. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit der **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **½ der Kräuter** in die **Tajine** rühren und die **Tajine** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tajine** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit den **restlichen Kräutern** und den **Mandeln** garnieren und servieren.