



Tajine mit Hähnchenflügeln und Süßkartoffel-Möhren-Gemüse



40-50min



2 Personen

Gemeinsam schmeckt es einfach besser! Auch in Marokko weiß man das. Und hier wie dort ist eine aromatische Tajine mit zarten Hähnchenflügeln, leckeren Süßkartoffeln sowie frischen Kräutern ein Garant für ein rundum gelungenes Abendessen. Lasst es euch schmecken!

- 1 Packung Hähnchenflügel
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 20g Petersilie & Koriander
- 1 rote Peperoni
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

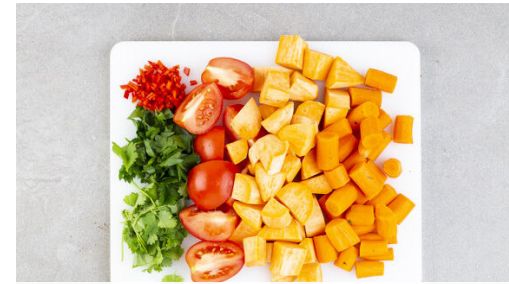
Energie 632kcal, Fett 32.9g,
Kohlenhydrate 53.7g, Eiweiß 26.6g



Die **Hähnchenflügel** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. 1-2EL Olivenöl mit 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Fleisch** vermengen. Das **Brühgewürz** in 125ml heißem Wasser auflösen.



Die **Hähnchenflügel** an den Rand der Pfanne schieben und die **Tomaten**, die **1/2 der Kräuter** und die **Peperonistreifen** auf die freie Fläche legen. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** darauf verteilen.



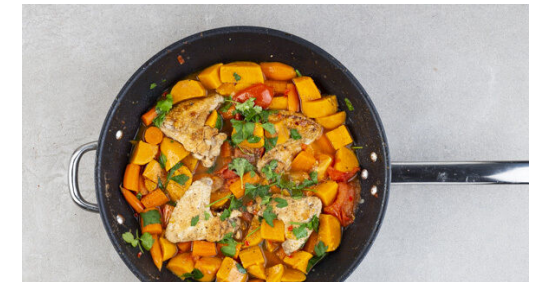
Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln, dabei den Strunk entfernen. Den **Koriander** und die **Petersilie** samt Stängeln fein schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



Die **Gewürzmischung** über dem **Gemüse** verteilen, dann die **Brühe** angießen und einmal aufkochen lassen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** anschließend abgedeckt bei mittlerer Hitze 25-30Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind.



Die **Hähnchenflügel** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Bei Bedarf ggf. 1EL Olivenöl während des Bratens hinzugeben.



Den Deckel abnehmen und die **Tajine** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben die Hitze etwas erhöhen und die Flüssigkeit 2-3Min. einköcheln lassen. Die **Tajine** mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.