MARLEY SPOON



Pulled-Chicken-Tajine auf Perlencouscous

mit würziger Oliven-Rosinen-Sauce

ca. 20min 2 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

- 200g Bio-Perlencouscous [2]
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25g Rosinen
- 200g Pulled Chicken [1,2,3,4]
- 10g Koriander & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 850kcal, Fett 30.2g, Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 31.7g



1. Zutaten schneiden

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Die **Karotte** 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.



2. Couscous garen

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.



3. Tajine ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. braten, bis das **Gemüse** zu bräunen beginnt. Die **Gewürzmischung** und das **Tomatenmark** unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. mitbraten, bis die **Gewürze** duften und das **Tomatenmark** eine dunklere Farbe annimmt.



4. Tajine zubereiten

Die **geschnittenen Oliven**, die **½ der Rosinen**, 350ml Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und alles ca. 5Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann das **Pulled Chicken** hinzugeben und weitere ca. 5Min. abgedeckt garen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Tajine** 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. Die **Oliven**, **Rosinen** und **Kräuter** in einer Schüssel mit je 1½EL Olivenöl und Essig zu einer stückigen **Sauce** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Couscous verfeinern

Den **Perlencouscous** mit einer Gabel etwas auflockern und **1–2EL Oliven-Rosinen-Sauce** untermischen. Dann mit der **Pulled-Chicken-Tajine** auf Tellern anrichten und mit der **restlichen Oliven-Rosinen-Sauce** garniert servieren.