



Aprikosen-Hähnchen-Tajine mit Fenchel mit Oliven und Bulgur



ca. 35min



2 Personen

Wer mal in Marokko war, durfte sicher in den Genuss einer Tajine kommen. Als „Tajine“ bezeichnet man sowohl das Gericht als auch den Topf aus Lehm, in dem Fleisch und Gemüse im eigenen Saft geschmort werden, sodass sie unglaublich saftig bleiben und den Geschmack der Gewürze gut annehmen. Auch ohne Lehmtopf zauberst du dich heute in die Gewürzwelt Nordafrikas, die von Aprikosen, Nüssen und Orange begleitet wird. Brilliant!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 3 Aprikosen
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung schwarze Oliven
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Aprikosenchutney ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 44.8g



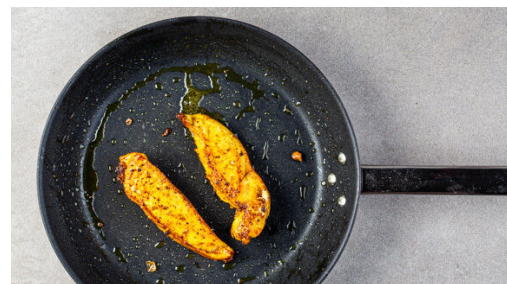
1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 750ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** ins kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, im Topf warm halten. Die **Aprikosen** halbieren und entsteinen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Orangenschale** abreiben, die **Orange** auspressen.



4. Tajine garen

Das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben. **1EL Orangensaft**, die **1/2 des Brühgewürzes**, die **Aprikosen**, 2TL Honig sowie 175ml Wasser hinzufügen, aufkochen und dann abgedeckt bei niedriger Hitze 9-10Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Die **Oliven** längs halbieren.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann längs in 2 schmale Streifen schneiden und mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und 1EL Olivenöl vermengen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Tajine verfeinern

1TL Mehl unter die **Tajine** rühren, die **Oliven** sowie **1TL Orangenschale** hinzufügen und ohne Deckel bei starker Hitze ca. 3Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Den **Fenchel** und den **Lauch** mit 1EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** in derselben Pfanne ca. 4Min bei mittlerer Hitze braten.



6. Anrichten und servieren

Den **Bulgur** auf Teller verteilen, die **Aprikosen-Hähnchen-Tajine** darauf anrichten und die **Walnüsse** darüberstreuen. Nach Belieben mit etwas **Orangenschale** garnieren und mit dem **Aprikosenchutney** servieren.