



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. Brillant!

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 Aprikosenschutney 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



2. Fleisch braten



3. Gemüse braten

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



5. Tajine verfeinern

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.



6. Anrichten und servieren

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.

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