



## Aprikosen-Hähnchen-Tajine mit Fenchel

mit Oliven und Bulgur



ca. 35min



3-4 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

- 300g Bulgur <sup>1</sup>
- 6 Aprikosen
- 2 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 400g geschnittener Lauch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 50g Walnusskerne <sup>15</sup>
- 2 Päckchen Aprikosenchutney <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4TL Honig
- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen 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 681kcal, Fett 20.2g, Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 43.3g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 1,5L 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** auf beide Pfannen verteilen. In jede Pfanne jeweils **1EL Orangensaft**, die **1/2 des Brühgewürzes**, die **1/2 der Aprikosen**, 2TL Honig sowie 175ml Wasser geben, 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 jeweils 2 schmale Streifen schneiden und mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1TL Salz und 2EL Olivenöl vermengen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 5. Tajine verfeinern

1TL Mehl und jeweils die **1/2 der Oliven** in jede Pfanne einrühren, je **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 2EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** in derselben Pfanne ca. 4Min bei mittlerer Hitze braten. Anschließend die **1/2 des Gemüses** aus der Pfanne nehmen und in eine zweite große Pfanne geben.



### 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.