



Tajine mit Hähnchenflügeln

und Süßkartoffel-Möhren-Gemüse



40-50min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenflügel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 3 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 5 Tomaten
- 20g Petersilie & Koriander
- 1 rote Peperoni
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 39.1g, Eiweiß 25.3g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen. 2EL Olivenöl mit 2 Prisen Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Fleisch** vermengen. Das **Brühgewürz** in 200ml heißem Wasser auflösen.



2. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Den **Koriander** und die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



3. Fleisch braten

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



4. Gemüse hinzugeben

Das **Fleisch** 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.



5. Tajine garen

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. gar köcheln lassen.



6. Tajine abschmecken

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** auf Teller verteilen und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.