



Auberginen-Hähnchen-Tajine Low Carb

nach Berber-Art mit Mandeln und Rosinen



30-40min



3-4 Personen

Auch wenn uns der Winter kalt entgegenhaucht, müssen wir uns nicht in schweren, mächtigen Gerichten verlieren. Heute erbringst du den Beweis, dass wärmende Wohlfühlküche durchaus leicht und duftig sein kann - und Low Carb noch dazu! Es gibt zartes Hähnchenfleisch, Süßkartoffeln und Auberginen, gewürzt nach Berber-Art mit Ras el-Hanout und in wunderbarer Union mit Mandeln und reichlich frischen Kräutern. Zu Tisch, bitte!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Süßkartoffel
- 3 Tomaten
- 2 Auberginen
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 50g Rosinen ¹²
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 10g Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler

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

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 42.7g, Eiweiß 43.4g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Auberginen** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



2. Tajine ansetzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem großen Topf 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Rosinen**, die **1/2 der Gewürzmischung**, die **1/2 des Brühwürzes** und 1 Prise Salz in das heiße Öl geben, dann 150ml Wasser angießen und aufkochen lassen.



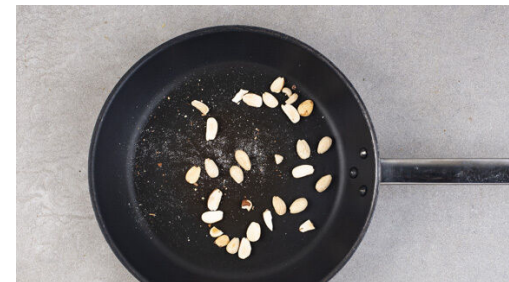
3. Zutaten schichten

Der Reihe nach die **Süßkartoffeln**, die **Auberginen** und das **Fleisch** in den Topf schichten, dabei jede Schicht mit etwas vom **restlichen Brühgewürz** und **Ras el-Hanout** würzen.



4. Tajine garen

So viel heißes Wasser angießen, dass die **Süßkartoffeln** bedeckt sind. Die **Tajine** abgedeckt zum Kochen bringen und anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 15Min. garen. Dann weitere ca. 10Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die **Tajine** etwas eingedickt ist.



5. Mandeln anrösten

Inzwischen die **Mandeln** ggf. grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit der **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **1/2 der Kräuter** in die **Tajine** rühren und die **Tajine** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tajine** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit den **restlichen Kräutern** und den **Mandeln** garnieren und servieren.