Rezept

Hähnchen-Tajine

Ein Rezept von Hähnchen-Tajine, am 23.05.2025

Zutaten

1	küchenfertige Poularde (ca. 1,2 kg)
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
6	Knoblauchzehen
2	Zucchini
1 TL	Ingwerpulver
50 g	kleine grüne Oliven
	Salz
500 g	reife Tomaten
4	Zwiebeln
2	Möhren
4	kleine getrocknete Chilischoten
1 TL	Kurkumapulver
2	Salzzitronen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Tajineform (oder großen Tontopf) wässern. Poularde in 16 Teile zerlegen (die Schenkel halbieren), salzen und pfeffern. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten und vierteln. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Hähnchenstücke bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 8 Min. rundherum braun braten.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch grob hacken. Möhren schälen, in große Stücke schneiden. Zucchini putzen, längs halbieren, in Stücke schneiden. Chilis grob zerstoßen.

3. Das Fleisch in die Tajineform heben, Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne im verbliebenen Öl bei mäßiger Hitze unter gelegentlichem Rühren in 10-15 Min. leicht anbräunen, Gemüse dazugeben und leicht anschmoren. Tomatenviertel, Chilis und Gewürze einrühren. Oliven und geviertelte Zitronen dazugeben. 1/2 l Wasser angießen, aufkochen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Hähnchenstücke verteilen.

4. Die Tajineform in den Ofen (unten) stellen, auf 225° (Umluft 200°) schalten und das Gericht ca. 45 Min. garen. In der Form servieren.