

Rezept

One-Pan Hähnchen-Tajine

Ein Rezept von One-Pan Hähnchen-Tajine, am 28.06.2026

Zutaten

1 EL Orangenmarmelade	2 TL Ras-el-Hanout
1 TL edelsüßes Paprikapulver	½ TL Zimtpulver
2 EL Öl	Salz
300 g Möhren	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (1 cm lang)
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	2 Hähnchenschenkel
300 ml Hühnerbrühe	1 Dose Safranfäden (0,1 g)
200 g Kirschtomaten	100 g getrocknete Aprikosen
1 EL Zitronensaft	Pfeffer
½ Bund Koriandergrün (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal

Zubereitung

1. Für eine Würzmischung Orangenmarmelade, Ras el Hanout, Paprikapulver, Zimt und 1 ½ EL Öl verrühren, die Mischung mit Salz würzen. Die Möhren putzen, schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. ½ EL Öl in einer hitzefesten Tajine-Pfanne oder normalen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 4 Min. anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Inzwischen die Hühnerbrühe erhitzen und mit dem Safran mischen.
3. Die Möhrenscheiben und die Zwiebeln in die Pfanne geben und kurz mitbraten, dann die Safran-Brühe angießen. Kichererbsen, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Die Hähnchenschenkel mit je 1 TL Würzmischung bestreichen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze zunächst 10 Min. schmoren lassen.
4. Inzwischen die Tomaten waschen und nach Belieben halbieren. Die Aprikosen längs halbieren und nach 10 Min. Schmorzeit in die Pfanne geben. Alles 10 Min. weiterschmoren lassen, dann Tomaten hinzufügen. Alles zugedeckt weitere 20 Min. schmoren lassen.
5. Zum Schluss die Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen. Die Sauce mit der restlichen Würzmischung verrühren und damit binden. Mit ½ EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben mit noch mehr Zitronensaft abschmecken. Das Koriandergrün, falls verwendet, waschen, trocken schütteln und hacken. Die Hähnchenschenkel wieder zum Gemüse geben. Alles nach Belieben mit dem Koriander bestreuen und servieren. Dazu passt Couscous.