2A Fleisch

Hähnchen-Tajine mit Aubergine und Zucchini

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz bestreuen. Das Olivenöl in der Tajine erhitzen und Hähnchen, Gemüse und Gewürze hinzufügen. Ca. 5 Minuten andünsten. Die Hühnerbrühe hinzufügen so dass alles bedeckt ist und 20 Minuten bei niedriger Hitze mit Deckel kochen lassen. Das Gericht sehr heiß servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet, in groben Stücken
- [ ] 100 g Aubergine, in Würfeln
- [ ] 100 g Zucchini, in Würfeln
- [ ] 1 kleine Tomate, in Würfeln
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 5 grüne Oliven
- [ ] 5 schwarze Oliven
- [ ] 1 Messerspitze Kurkuma
- [ ] 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- [ ] 10 g glatte Petersilie, fein geschnitten
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Ca. 2 dl Hühnerbrühe
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**329 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**15 g**
Eiweiß	**32 g**