3

Hähnchen-Tajine mit Couscous

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Das Hähnchen mit Pfeffer, Salz, Zimt und Koriander(pulver) würzen. ½ EL Öl in der Tajine erhitzen und das Hähnchenfilet auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Paprika, Tomatenmark, Hühnerbrühe und Kreuzkümmel hinzufügen. Hähnchen und Gemüse ca. 30 Minuten schmoren. Falls keine Tajine vorhanden, das Hähnchen auch in einem Bräter zubereiten. Den Bräter auf niedrige Hitze stellen und die Zutaten ca. 30-40 Minuten gar dämpfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Couscous gar kochen und sobald er fertig ist ½ EL Olivenöl einrühren. Das Hähnchen in Stücke schneiden und zusammen mit dem Gemüse über den Couscous verteilen. Mit Koriander garnieren.

Zutaten

- [ ] 500 g Hähnchen(ober)schenkelfilet
- [ ] 200 g gekochter Vollkorn-Couscous
- [ ] 2 Winterkarotten in Stücken
- [ ] 2 grüne Paprika in Stücken
- [ ] 2 rote Paprika in Stücken
- [ ] 2 Zwiebeln, gewürfelt
- [ ] 2 Knoblauchzehen, gepresst
- [ ] 4 TL Tomatenmark
- [ ] 1 l Hühnerbrühe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Zimtpulver
- [ ] Koriander (frisch oder getrocknet)
- [ ] Kreuzkümmel

Nährwerte pro Person

Energie	**417 kcal**
Kohlenhydrate	**49 g**
Fett	**5 g**
Eiweiß	**37 g**