Hähnchen-Tajine mit Feigen



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Karotten	300 g
Zucchini	300 g
Feigen	100 g
Koriander, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Geflügelbrühe	600 ml
Mandeln, ganz	75 g
Rosinen	30 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zimt	
Langkornreis	300 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne

1. Zwiebeln halbieren schälen und in Spalten schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden. Feigen waschen und vierteln. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Hähnchenwürfel darin ca. 1–2 Min. anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

3. Die Pfanne erneut erhitzen und Zwiebeln, Karotten und Zucchini darin ca. 3–4 Min. anbraten. Mit Brühe angießen, aufkochen und Fleisch, Mandeln und Rosinen zufügen. Mit 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zimt und Koriander würzen und zugedeckt ca. 25 Min. schmoren lassen. Falls nötig, mehr Brühe zugeben.

4. Inzwischen in einem Topf Reis mit 750 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. weich garen.

5. Tajine nochmals mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	828 kcal
Kohlenhydrate	96 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	30 g