

Tajine mit Poulet, Tomaten und Zitrone



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 25 Minuten schmoren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 260 kcal

Eiweiss: 15 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 10 g

Tipps zu diesem Rezept

- Mit Couscous, Reis oder Fladenbrot servieren.

Zutaten für 4 Portionen

- 20 g frischer Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Pouletschenkel à ca. 220 g
- 2 EL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Erdnussöl
- 2 dl Geflügelfond
- 2 Bio-Zitronen
- 400 g Tomaten
- 100 g entsteinte grüne Oliven, abgetropft

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch hacken. Beides zum Poulet geben. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Poulet mit dem Öl in einer Tajine oder in einem Schmortopf anbraten. Fond begeben und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren, sodass das Poulet durchgebraten ist. Während des Garens muss Dampf entweichen können. Dazu bei einem Schmortopf den Deckel leicht öffnen.
2. Zitronen längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Mit den Zitronen und den Oliven zum Poulet geben. Bei kleiner Hitze ca. 2 Minuten weiterschmoren, sodass die Zitronen nicht bitter werden. Sorgfältig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.