

Marokkanische Tajine vom Huhn



Zutaten

Sie brauchen

1 Tajine (marrokanischer Kochtopf) von ca. 30 cm Durchmesser

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 2 bis 3 Stunden

Für 4 Personen

1 kg Hähnchen

1 Zwiebel

2 orangefarbene Karotten

2 gelbe Karotten

500 g Kartoffeln, gekocht

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 Handvoll Oliven

Individuelle

Gewürzmischung, (z.B. aus Senfkörnern,

Fenchelsamen,

Kurkumapulver,

Ingwerpulver,

Kardamompulver,

Kreuzkümmel, Chilipulver oder Cayennepfeffer)

1 Bund Petersilie, gehackt

1 Bund frischer Koriander, gehackt

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung

Schneiden Sie zunächst die Zwiebel, die Karotten und die Kartoffeln in kleine Stücke. Die Größe des Gemüses und der Kartoffeln sollten mittelgroß bis groß sein, da sie sonst beim Kochen auseinanderfallen.

Wenn Sie ein ganzes Huhn haben, waschen Sie es, tupfen Sie es gut ab und portionieren Sie es nach Belieben. Wenn Sie hingegen ein vorgeschnittenes Huhn haben, spülen Sie es ab und trocknen Sie es ebenfalls sorgfältig ab. Dann legen Sie die Hähnchenteile in eine große Schüssel und würzen sie mit der Gewürzmischung, dem gehackten Knoblauch, der Hälfte der Petersilie und des Korianders, Salz, Pfeffer und schließlich dem Olivenöl. Massieren Sie die Gewürzmischung für einige Minuten in das Huhn ein.

Fetten Sie den Boden der Tajine mit etwas Olivenöl ein und legen Sie nacheinander die Zwiebeln, Karotten, das Hähnchen und schließlich die Kartoffeln und Oliven auf den Boden. Achten Sie darauf, das Huhn in die Mitte der Tajine zu legen, da sich dort der Dampf am stärksten konzentriert.

Die Tajine auf den Herd stellen und auf kleiner Flamme mindestens 2 Std kochen lassen, dabei ab und zu den Deckel abnehmen und die entstandene Soße über das Fleisch und das Gemüse träufeln.

Wenn alles gut durchgegart ist, die Tajine öffnen und mit gehackter Petersilie und Koriander würzen. Servieren Sie zum Gericht z.B. einen glutenfreien Couscous aus Mais, Buchweizen und Erbsen oder einfach pur.

Marokkanische Tajine vom Huhn



Zutaten

Sie brauchen

1 Tajine (marrokanischer Kochtopf) von ca. 30 cm Durchmesser

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 2 bis 3 Stunden

Für 4 Personen

1 kg Hähnchen

1 Zwiebel

2 orangefarbene Karotten

2 gelbe Karotten

500 g Kartoffeln, gekocht

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 Handvoll Oliven

Individuelle

Gewürzmischung, (z.B. aus Senfkörnern,

Fenchelsamen,

Kurkumapulver,

Ingwerpulver,

Kardamompulver,

Kreuzkümmel, Chilipulver oder Cayennepfeffer)

1 Bund Petersilie, gehackt

1 Bund frischer Koriander, gehackt

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung

Tipp

Auch passend zu diesem Gericht sind unsere fermentierten Zitronen, welche Sie auch mitkochen können! Für eine noch geschmacksintensivere Tajine vom Huhn empfehle ich, das Huhn bereits am Vortag in Olivenöl mit den Gewürzen zu marinieren.

Info

Die Hühner-Tajine ist ein traditionelles marokkanisches Gericht. Es ist ein schmackhaftes und aromatisches Gericht, das sich durch die Gewürzmischung und die lange Garzeit in der Tajine aus Steingut auszeichnet.