Marokkanische Tajine

Gesundheitsbenefit:

ätherische Öle in Koriander→ Stimulation der Verdauung

Zutaten

- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuz-kümmel
- Jeweils 1/2 TL gemahlener Ingwer, gemahlener Koriander, gemahlener Cayennepfeffer und gemahlener Zimt
- 1 Zitrone
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 8 Hähnchenschenkel
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Mehl
- 300 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Honig
- 2-3 Möhren
- 1 Handvoll Oliven, ohne Stein
- 1/4 Bund Koriander
- Salz und Pfeffer, nach Belieben

Utensilien

- Eine Reibe
- Ein Messer
- Ein Schneidebrett
- Eine Bratpfanne/Brattopf/Tajine
- Eine Schüssel

Zubereitung

1. Paprika, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Cayennepfeffer und Zimt in einem Schälchen mischen. Die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Halbringe schneiden, den Knoblauch hacken. Die Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. 1 TL Zitronenschale mit 1 gehackten Knoblauchzehe vermischen.
4. Die Hähnchenschenkel abspülen, trocknen und von allen Seiten mit 2 TL Salz und ½ TL Cayenne-pfeffer einreiben.
5. In einer breiten Bratpfanne, einem Brattopf oder einem Tajine das Olivenöl erhitzen. Die Hähn-chenschenkel darin von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und auf einen Teller legen. Nach dem die Schenkel abgekühlt sind, die Haut abziehen.
6. Die Zwiebeln im Bratfett bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und ca. 30 Sekunden mit anschwitzen. Die Gewürzmischung und das Mehl in die Pfanne geben und noch kurz mitbraten. Die Brühe, den Honig und den restlichen Zitronenabrieb hinzufügen, gut umrühren und salzen.
7. Die Hähnchenschenkel in die Pfanne zurückgeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren lassen. Anschließend die Karotten hinzufügen, die Pfanne abdecken und weitere 10 Minuten garen.
8. Ganze oder halbierte Oliven in die Pfanne geben. Außerdem die Knoblauch-Zitronenabrieb-Mischung, den gehackten Koriander und 1 Esslöffel Zitronensaft zufügen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.