

Uschi's Tajinengericht

Gebrauchsanleitung für die Tajine lesen. Ich stelle meine ins Waschbecken und wässere sie mindestens 10 Minuten. Währenddessen richte ich mir meine Zutaten her und würze die Hähnchenkeulen.

Salzzitronen kann man kaufen, oder wie in einem weiteren Rezept von mir selber herstellen.

Wichtig ist noch: Wasser in die Öffnung am Deckel füllen.

Meine Zutaten:

2 Eßl Öl

Hähnchenunterkeulen

Salz, Pfeffer, Paprika, arab.

Gewürzmischung

2 große Karotten

1 Zucchini

1 Paprika

1 Zwiebel

½ Dose Kichererbsen

2 Knoblauchzehen

½ Salzzitrone

Wasser

Zubereitung:

Tajine vorbereiten (siehe oben) Hähnchenkeulen mit den Gewürzen einreiben, Öl in das Unterteil geben und die Keulen anbraten.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse, zusammen in eine Schüssel geben und mit etwas Salz würzen.

Die Salzzitrone klein schneiden. Wenn die Hähnchenkeulen auf der einen Seite angebraten sind wenden und das Gemüse darauf verteilen.

Die Tajine schließen, darauf achten, dass Wasser im „Kamin“ ist und dann ca. 30 Minuten auf dem Herd köcheln lassen. So gart alles im eigenen Saft.

Als Beilage essen wir dazu gerne Couscous und/oder Joghurt.