

Easy Chicken Tagine

(2 Pers., 55 Min.)



Zutaten:

- 2 TL Olivenöl
- 1 mittlere rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Pouletgeschnetzeltes (ca. 300 g)
- 1½ TL Kreuzkümmel
- 1½ TL Koriander
- ½ TL Zimt
- 1 rote Peperoni
- 400 g gehackte Tomaten
- 1 Glas Kichererbsen ALNATURA
- 4 getrocknete Aprikosen (25 g)
- ein Hühner-Bouillon Würfel
- eine Handvoll frischer Koriander

Anleitung:

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft.
2. Erhitze das Olivenöl und füge die gehackte Zwiebel und Knoblauch hinzu.
3. Brate das Pouletgeschnetzeltes ca. für 5 Min. an.
4. Gib die Gewürze dazu, rühre das Ganze für ein paar Sekunden.
5. Füge die Peperoni, in 3 cm grosse Stücke geschnitten, die gehackten Tomaten, die Kichererbsen, die grob geschnittenen Aprikosen und den Hühner-Bouillon Würfel dazu.
6. Gib 250 ml Wasser dazu, würze das Ganze mit Salz und viel Pfeffer.
7. Leere alles in eine Auflaufform und decke es mit einem Deckel.
8. Für 45 Min. oder bis das Poulet richtig zart und die Sauce dick geworden ist im Ofen lassen und nachher herausnehmen.
9. Zuletzt mit frischem Koriander garnieren.

Tipp:

Dazu passt hervorragend ein Blattsalat oder grüne Bohnen. Je nach Saison natürlich frisch und lokal oder sonst aus dem Tiefkühlfach.

Quelle:

Inspiriert durch: The fast 800 recipe book. Low-carb, Mediterranean-style recipes for intermittent fasting and long-term health. Written by Dr Clare Bailey and Justine Pattison.