Chicken Tajine

Hähnchen auf marokkanischer Art





mit Couscous und Gemüse

Hier eine Variante die schnell und einfach im Tupperware MicroQuick - dem Schnellkochtopf für die Mikrowelle - zubereitet wird.

Vorbereitungszeit: 15 Min.
Mikrowelle: 13 min bei 900 Watt
Stehzeit: 10 Min.

Zutaten:
500 g Hähnchenbrust
2 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL gemahlener Koriander
1 EL gemahlene Kurkuma
2 TL Salz Pfeffer
2 EL Mehl
100 g Soft-Aprikosen
100 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
15 g frischen Ingwer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
250 ml gut gewürzte Brühe

Zubereitung:
1. Hähnchenbrust grob zerteilen. Gewürze und Mehl mischen. Hähnchenstücke damit sorgfältig einreiben und in den MicroQuick legen. Aprikosen in Streifen schneiden und dazugeben.

2. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein zerkleinern. Mit stückigen Tomaten und

Brühe verrühren. Alles zu den Hähnchen- und Aprikosenstücken geben und gut miteinander vermischen.

3. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 13 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Anschließend 10 Minuten stehen lassen. Je nach Geschmack nochmal mit Salz abschmecken.

Essen und Mehr

From:
https://ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://ddws.de/tupper:chicken_tajine?rev=1512481098

Last update: **25.03.2022 18:16**