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.

Anmerkungen: Die menge an Gewürzen bitte an die pers. Bedürfnisse anpassen. Nach Feedback meiner Kinder werde ich die Gewürze um 50% reduzieren.

Historie:
4.12.17 erster Einsatz des modernen Schnell-Dampf-Kochtopf

Essen und Mehr

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

Permanent link:
https://ddws.de/tupper:chicken_tajine?rev=1512649397

Last update: **25.03.2022 18:16**