



2A

Fleisch

Hähnchen-Tajine mit Aubergine und Zucchini



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz bestreuen. Das Olivenöl in der Tajine erhitzen und Hähnchen, Gemüse und Gewürze hinzufügen. Ca. 5 Minuten andünsten. Die Hühnerbrühe hinzufügen so dass alles bedeckt ist und 20 Minuten bei niedriger Hitze mit Deckel kochen lassen. Das Gericht sehr heiß servieren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet, in groben Stücken
- ☐ 100 g Aubergine, in Würfeln
- ☐ 100 g Zucchini, in Würfeln
- ☐ 1 kleine Tomate, in Würfeln
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 5 grüne Oliven
- ☐ 5 schwarze Oliven
- ☐ 1 Messerspitze Kurkuma
- ☐ 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- ☐ 10 g glatte Petersilie, fein geschnitten
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Ca. 2 dl Hühnerbrühe
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	329 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	15 g
Eiweiß	32 g