Tajine mit Hähnchen und Kichererbsen

Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenschenkel oder 500g Hähnchenfilet in Stücken
1 Dose geschälte Tomaten
300 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 (Bio-)Zitrone, in Scheiben
1 TL Kurkuma, gemahlen
½ TL Cumin (Kreuzkümmel), gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
1 TL Zimt
1 TL Chilipulver
1 TL Paprikapulver
1 EL Sesam
2 EL Honig, Dattelsirup oder Agavendicksaft
3 Karotten
2 Süßkartoffeln
1 Dose Kichererbsen
80g Datteln
80g Mandeln (gehobelt oder gestiftelt)
½ Bund glatte Petersilie
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Wer keine original marokkanische Tajine hat, kann hierfür auch einen Römer- oder Schmortopf (Bräter mit feuerfestem Deckel) nehmen.

Beilage: Reis, Bulgur, Couscous oder Fladenbrot

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und halbieren. Hähnchenfleisch abspülen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel alle trockenen Gewürze mischen.

3. 2 EL Öl in einer feuerfesten Tajine oder einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig braten, dann die Gewürze und den Honig (oder Dattelsirup) zufügen und gut verrühren. Das Hähnchenfleisch in den Bräter geben und in der Gewürz-Öl-Mischung wenden.

4. Mit Brühe und Tomaten ablöschen, alles aufkochen. Kräftig salzen und pfeffern. Die Zitrone in Scheiben schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Den Deckel schließen und die Tajine/den Bräter im Ofen etwa 1 Stunde geschlossen schmoren lassen.

5. Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Karotten und Süßkartoffeln schälen, längs halbieren oder vierteln und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Datteln halbieren, ggf. entsteinen und grob schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Anschließend Kichererbsen, Karotten, Süßkartoffeln, Datteln und Mandeln mischen, etwas ölen, salzen & pfeffern und nach ca. 1 Stunde Garzeit unter die Fleischmischung geben. Wer möchte, kann jetzt bereits die Zitronenscheiben vom Fleisch entfernen.

6. Die Tajine/den Bräter für eine weitere Stunden geschlossen in den Ofen stellen. Petersilie abspülen, trocknen, Blätter abzupfen und hacken. Petersilie zum Servieren darüberstreuen und dazu Reis, Couscous, Bulgur oder Fladenbrot genießen.

Besaha. / Bon appétit.