



2A

Meat

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
- ☐
- $\frac{1}{2}$
- 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