

Pflaumen-Huhn-Tajine

In Marokko werden viele traditionellen Speisen in einem konisch geformten Tontopf mit dem wohlklingenden Namen Tajine zubereitet. Der Name bezeichnet ebenfalls die Gerichte, die darin langsam und schonend gegart werden. Ob Fleisch, Fisch, Gemüse oder Obst – in einer Tajine lässt sich alles nach Gusto schmoren. Dieses himmlisch saftige und aromatische Schmorgericht mit Pflaumen und Huhn, nimmt uns auf eine kleine Geschmacksreise in den Orient mit.

🕒 etwa 60 Min. + Marinier- und Garzeit 🍴 mittel-schwer



Bild: BVEO / Ariane Bille

Zubereitung

Hünerschenkel abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Zitrone waschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Thymian und Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Chili waschen, halbieren und Kerne entfernen. Zitronenschale und -Saft mit Zwiebeln, Knoblauchzehen, Thymian, Minze, Chilischote, ½ EL Honig, Curry, Zimt, 1 TL Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zu einer Chermoula (Marinade) pürieren. Hünerschenkel damit bestreichen und darin etwa 2 Std. marinieren.

Währenddessen trockene und frische Pflaumen mit Zimtstange, 5 EL Rotwein und 1 EL Honig offen auf mittlerer Hitze zu einem Kompott einkochen.

Möhren und Kartoffeln schälen und in Spalten scheiden. Backofen auf 180°C Umluft (je nach Tajineform und Backofen) vorheizen.

Nach der Marinierzeit Olivenöl in einer Tajine-Form erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin rundum goldbraun anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Möhren und Kartoffeln

Zutaten für 4 Pers.:

- 4 Hünerschenkel
- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Minze
- ½ Chilischote
- 1 ½ EL Waldhonig
- 2 TL Curry
- ½ TL Zimt
- Meersalz und Pfeffer
- 100g getrocknete Pflaumen (entsteint)
- 250g frische Pflaumen (entsteint)
- 1 Zimtstange
- 5 EL Rotwein
- 270g Möhren
- 220g Kartoffeln
- 5 EL Olivenöl
- 250g Couscous
- 1 TL Kurkuma
- ½ Bund Petersilie
- 8 Walnusskerne

Pflaumen-Huhn-Tajine

ebenfalls in der Tajine von allen Seiten anbraten und dann die Hähnchenschenkel und die restliche Chermoula zurück in die Tajine geben. 150–180ml Wasser hinzugeben, Tajine mit dem Deckel verschließen und in dessen Mulde etwas kaltes Wasser gießen. In den Ofen auf untere Schiene stellen und etwa 45 Min. garen. 10 Min. vor Ende der Garzeit den Pflaumen-Wein-Kompott zum Huhn in die Tajine geben. Couscous nach Packungsanleitung mit Kurkuma kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Tajine aus dem Ofen nehmen, die Hähnchenschenkel in der Form servieren und zusammen mit dem Couscous, Petersilie und Walnüssen genießen.

Tipp: Je nach Hersteller und Material (glasiert oder unglasiert), muss eine Tajine vor der ersten Verwendung gewässert werden. Beachten Sie hierbei die Produktbeschreibung des Herstellers. Anstelle einer Tajine kann auch ein großer Tontopf (z.B. Römertopf) oder ein Bräter verwendet werden. In diesem Fall verändern sich evtl. die Garzeiten.



© BVE0 / All die Zutaten für die Pflaumen-Huhn-Tajine



© BVE0 / Hühnerschenkel mit der Chermoula marinieren



© BVE0 / Fertige Pflaumen-Huhn-Tajine



© BVE0 / Pflaumen-Wein-Kompott

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.