



Hähnchen-Walnuss-Tagine mit Zitrone



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	700 kcal/ 2900 kJ	Fett:	47 g
Eiweiß:	58 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	9 g
Kohlenhydrate:	9 g	ungesättigte Fettsäuren:	38 g

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten + 60 Minuten
Ruhezeit

Zubereitung:

1. Die Hähnchenstücke mit den Gewürzen bestreuen und im Kühlschrank eine Stunde marinieren. Zwiebeln und Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und hacken.
2. Zwei Esslöffel Öl in einer Auflaufform erhitzen, die Hähnchenteile darin anbraten und zur Seite stellen. Die Zwiebeln im selben Öl anbraten und für 15 Minuten bei schwacher Hitze anschwitzen. Den gehackten Knoblauch dazugeben und das Huhn zusammen mit den Karotten wieder in die Form geben.
3. Mit Wasser bedecken und 35 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Weiteres Wasser hinzufügen, falls notwendig. Danach Zitrone, Oliven und Walnüsse dazugeben. Weitere 15 Minuten garen und vor dem Servieren noch einige Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, einige Minuten stehen lassen und dann servieren. Dazu passt Bulgur oder Couscous.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 Huhn, in Stücken (ca. 1000 g)
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 12 Fäden Safran
- 3 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Wasser
- ¹/₂ Salzzitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g schwarze und grüne Oliven (gemischt)
- 75 g kalifornische Walnüsse
- Pfeffer, Salz