

TAJINE MIT POULET UND FLADENBROT

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG TAJINE

Die Pouletoberschenkel mit einem Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und Kurkuma kräftig würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch in Ringe schneiden.

Die beiden Kartoffelsorten schälen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Die Geflügelbouillon mit dem Safran mischen.

Ein wenig Öl in der Tajine verteilen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Erbsen hineingeben, so dass in der Mitte ein kleiner Haufen entsteht.

Die Pouletoberschenkel so anlegen, dass die Knochen gegen oben schauen.

Die Kartoffelscheiben überlappend rundherum legen, damit die Schenkel bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Die Oliven darüber verteilen und die Bouillon in die Mitte giessen.

Deckel darüber geben und die Tajine bei niedriger Hitze auf dem Herd oder bei 160°C im Ofen ca. 90 Minuten schonend garen.

Tipp: Anstatt einer Tajine kann auch ein Römertopf verwendet werden.

EINKAUFSLISTE

ZUTATEN TAJINE

- 4 POULETOBERSCHENKEL
- ¼ ZITRONE, FRISCH
- 1 GROSSE ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 20 GRÜNE OLIVEN
- 100 G GRÜNE ERBSEN
- 2 MITTELGROSSE SÜSSKARTOFFELN
- 1 MITTELGROSSE KARTOFFEL, FESTKOCHEND
- 1 TL KURKUMA GEMAHLEN
- 1 BRIEFCHEN SAFRAN
- ½ TL KARDAMOM
- ½ TL INGWERPULVER
- 80 ML GEFLÜGELBOUILLON
- OLIVENÖL ZUM BRATEN
- MEERSALZ
- PFEFFER AUS DER MÜHLE



MAROKKANISCHES FLADENBROT

ZUBEREITUNG FLADENBROT

Mehl, Salz, Puderzucker, Backpulver und die Gewürze in einer Schüssel mischen. Die Hefe zerbröckeln und in der lauwarmen Milch auflösen.

Den Joghurt, das Ei, das Tahin und das Öl dazugeben und alles zur Mehlmischung geben.

Alle Zutaten zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt bei Zimmertemperatur 90 Minuten aufgehen lassen.

Danach den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 gleichgrosse Portionen teilen. Die Teige zu Fladen auswallen, auf ein Blech geben und im auf 240°C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 4 Minuten backen.

Tajine wird klassisch ohne Besteck direkt aus dem Topf gegessen. Man nimmt das Fladenbrot zur Hilfe und häuft sich die Tajine aufs Brot.
Das Poulet wird mit den Händen gegessen. Es darf nur die rechte (reine) Hand zum Essen verwendet werden.



EINKAUFLISTE

ZUTATEN FLADENBROT

- 350 G WEISSMEHL
- 1 ½ TL SALZ
- 2 TL PUDERZUCKER
- 1 TL BACKPULVER
- 25 G HEFE, FRISCH
- 100 ML MILCH
- 100 G JOGHURT, GRIECHISCH
- 1 EI
- 1 EL TAHIN
- 10 G SESAM
- KREUZKÜMMEL, GEMAHLEN
- KARDAMOM, GEMAHLEN
- 1 TL OLIVENÖL

POWERED BY:

