

Hähnchen-Tajine mit Kichererbsen

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2,5 TL Harissa
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g Blumenkohl
- 250 g Butternut-Kürbis
- 150 g Aubergine
- 125 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 4 EL natives Olivenöl
- 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 400 g (aus der Dose) Kirschtomaten
- 100 ml glutenfreie Hühnerbrühe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackte Minze

Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden, mit etwa Dreiviertel der Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Kürbis schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen, Aubergine waschen und putzen, beides etwa 2 cm groß würfeln. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen.

Das Fleisch in einem breiten Topf in der Hälfte des Öls bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten unter Wenden braten, herausnehmen und beiseite stellen. Dann Zwiebel, Knoblauch, Blumenkohl, Kürbis und Aubergine in einer Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. Kichererbsen und Fleisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Tomaten und Brühe hinzufügen, alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen.

Zum Servieren die Tajine mit Zitronensaft, Salz und restlicher Harissa abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den Kräutern bestreut servieren.

Tipp:

Das Gewürz Harissa bei Hauterkrankungen wie Rosazea sowie bei Magen-Darmbeschwerden vorsichtig dosieren.

Der gesunde Eintopf mit marokkanischem Touch ist reich an Vitamin B6, C und Eisen. Wer eine Tajine besitzt, bereitet das Gericht in dem gleichnamigen Tontopf besonders sanft und nährstoffschonend zu. In Kichererbsen und anderen Hülsenfrüchten wie Bohnen und Erbsen stecken Saponine. Diese schaumbildenden Bitterstoffe können das Immunsystem stimulieren und speziell das Risiko für Dickdarmkrebs senken. Zudem regulieren Saponine den Cholesterinspiegel und wirken entzündungshemmend.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen