

Rezept: Huhn und Couscous aus der Tajine

Zutaten für 2 Portionen:

2 Bio-Hühnerkeulen
1 große Bio-Karotte
2 sehr kleine oder 1 kleine Bio-Melanzani
1 weiße Bio-Zwiebel
2 Zehen Bio-Knoblauch
5-6 getrocknete Bio-Feigen
Safran, Ras el-Hanout
Salz, Pfeffer,
Öl
200 g Couscous



Ein irdenes Tajine-Gefäß, das vorher eine halbe Stunde im kalten Wasser eingeweicht wird.

Die Hendlhaxerl salzen und pfeffern und mit Ras el-Hanout einreiben.

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, den Knoblauch in feine Scheiben hobeln. Die Karotten putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden.

2 El Olivenöl in der Tajine erhitzen, die Hühnerkeulen kurz anbraten und wieder herausnehmen.

Die Zwiebel und den Knoblauch anbraten.

Die Aubergine und die Karotte dazugeben, ebenfalls kurz anbraten, dann mit etwas Wasser angießen.

Die Hühnerkeulen auf das Gemüse legen und den Tajine-Deckel draufgeben und mit kleiner Hitze ca 1/2 Stunde schmoren.

Die getrockneten Feigen nach zirka 30 Minuten zufügen, eventuell noch etwas Wasser begeben und weitere 30 Minuten schmoren.

Den Couscous mit zirka 250 ml heißem Salzwasser aufgießen, umrühren und ein paar Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.

Nach insgesamt etwa einer Stunde sind die Hendlhaxerl und das Gemüse weich und können mit dem Couscous angerichtet werden.