

Typ: Fleisch

Quelle: GU Tagine

Bemerkungen:

Zutaten 4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)
Salz, Pfeffer
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
2 TL getrockneter Thymian
250 mL Gemüsebrühe
1 Bio-Zitrone
600 g Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g grüne Oliven

Rezept: 1. Die Tajine bei Bedarf ca. 10 Min. wässern. Die Keulen im Gelenk durchschneiden, waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und längs halbieren, die Zwiebeln in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Das Öl in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen. Die Keulen darin bei mittlerer Hitze 7-8 Min. rundum anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian kurz mitbraten, Brühe dazugießen. Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Tajine erst bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze fertig garen — das dauert insgesamt ca. 30 Min.

2 Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Nach ca. 30 Min. Garzeit Zucchini, Frühlingszwiebeln und Oliven dazugeben, Zitronen darauflegen. Die Tajine zugedeckt noch ca. 15 Min. garen. Zum Servieren abschmecken.

Dazu passt Reis.