

Aufgetischt

Freitag, 8. Dezember 2017



Nordafrikanisches Zitronenhuhn

Zutaten für 4 Personen:

Zwiebel,
Knoblauch,
Ingwer,
Sesam- oder Erdnussöl,
Gewürznelke,
Kreuzkümmel,
Paprikapulver,
Pfeffer und Salz,
Hühnerfleisch,
Zucchini,
Karotten,
Kichererbsen,
Petersilie,
Cashewkerne,
Bulgur,
Saft von 1 Bio-Zitrone,
Zitronenzesten

Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, danach Knoblauch und Ingwer zugeben und leicht anbraten. Zwiebel zufügen und goldbraun anbraten. Dann mit den Gewürzen abschmecken. Mit etwas Wasser ablöschen und die Tomaten zugeben. Salzen nach Bedarf. Das in mundgerechte Stücke gewürfelte Hühnerfleisch zufügen und für ca. 15–20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach die klein geschnittenen Zucchini und Karotten sowie Kichererbsen, Petersilie und Cashewkerne zugeben und bei leichter Hitze für weitere 10–15 Min. zugedeckt köcheln lassen. Aufgekochten Bulgur unterrühren und zum Schluss noch Zitronensaft dazugeben.

Mit frischen Zitronenzesten und Petersilie garnieren.