



POLETTA

ITALIENS KÜCHE

Sterneköchin **Cornelia Poletto** zeigt in unserer Serie, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE

90

Hähnchen-Tajine

mit Kichererbsen und Tomaten



Erst anbraten, dann würzen – sonst verbrennen die Gewürze



Genial einfach: Alle Zutaten werden in einem Topf geschmort

Hähnchen-Tajine

mit Kichererbsen und Tomaten

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 4 Portionen):

1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Korianderkörner, 2 EL geschälter Sesam, 1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2 cm), 1 kg Tomaten, 1 Poularde (ca. 1,5 kg, vom Geflügelhändler in 8 Teile zerlegt), 3 EL Olivenöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Butter, 400 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht), 1 Zimtstange, 2–3 Stiele Minze.

- 1** Für die Gewürzmischung Kreuzkümmel, Koriander und Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann im Mörser fein zerstoßen.
- 2** Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Blütenansätze der Tomaten herausschneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, herausheben und abschrecken. Tomaten häuten und vierteln, dabei die Kerne entfernen. Fruchtfleisch würfeln.
- 3** Die Hähnchenteile waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Antihaftpfanne erhitzen. Die Hähnchenteile darin rundherum goldbraun anbraten. Circa 1 TL Gewürzmischung mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Hähnchenteile damit würzen, kurz mitbraten. Hähnchenteile herausnehmen.
- 4** Restlichen 1 EL Olivenöl und die Butter in der Tajine (ein Schmorgefäß mit kegelförmigem Deckel) oder einem schweren Schmortopf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren etwa 5 Minuten andünsten. 1 TL Gewürzmischung zugeben, kurz mitdünsten. Tomatenfruchtfleisch und abgetropfte Kichererbsen untermischen, die Zimtstange zufügen. Die Hähnchenteile auf das Gemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30–40 Minuten schmoren.
- 5** Die Minzeblättchen abzupfen. Die Hähnchenteile aus dem Topf herausnehmen, nach Wunsch unter dem vorgeheizten Backofengrill einige Minuten knusprig grillen. Den Kichererbsen-Tomaten-Topf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Portionsweise mit den Hähnchenteilen anrichten und mit den Minzeblättchen bestreuen. Restliche Gewürzmischung dazu reichen. Dazu passt Couscous.

Pro Portion: ca. 810 kcal, 47 g Eiweiß, 51 g Fett, 27 g Kohlenhydrate

Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuersie.de/poletto können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.

Polettos Wein-Tipp



Cornelia Polettos Sommelier Dirk Pauleweit empfiehlt zur Tajine einen Rosé aus Südfrankreich: „Der 2009 Corbières Rosé von der Domaine de Bégou begeistert durch seinen Duft nach reifen Himbeeren, Erdbeeren und Anklängen von Zitrusfrucht. Saftig und fruchtig am Gaumen, mit einer milden Säure und animierendem Finale.“ Für ca. 7,95 Euro über fam@poletto.de oder Tel. 0 40/4 80 21 59.