



Hähnchen-Tajine mit Zwiebeln und Kreuzkümmel und Cous Cous

Rezept für 4 Personen

4 EL	Erdnussöl	in einem Topf oder Tajine erhitzen
1 Stk. oder 1kg	Poulet/ Pouletteile	würzen (Salz, Pfeffer, Paprika), im Öl heiss sautieren
2	Zwiebeln	schälen, in Streifen schneiden, eine handvoll beifügen
1	Fleischtomate	Stielansatz entfernen, auf Hautseite mit scharfem Messer Kreuz einschneiden, ca. 20s in kochendes Wasser geben, herausnehmen, kalt abspülen, schälen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden, begeben
1 Zweig	Majoran	beigeben
1 TL	Kurkuma	dazu streuen
1TL	Ingwerpulver	beifügen
3 dl	Geflügelbouillon	aufgiessen, ca. 10min auf kleiner Stufe zugedeckt garen, restliche Zwiebeln beifügen
1 EL	Kreuzkümmel gemahlen	dazu streuen, weitere 20min garen
	Salz, Pfeffer	abschmecken, sobald die Sauce etwas eingekocht und das Fleisch gar ist, die Tajine heiss servieren



Couscous

Rezept für 4 Personen

1	Schalotte	fein hacken
50 g	Karotte	schälen und in Brunoise schneiden (3mm grosse Würfel)
100 g	grüne Peperoni	
1 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, gehackte Schalotten und Brunoise begeben und 4min bei mittlerer Hitze glasig dünsten
1 dl	Gemüsebouillon	ablöschen und 5min kochen
1 dl	Orangensaft	
100 g	Couscous	Pfanne vom Herd nehmen, Couscous im Sturz begeben, mit Klarsichtfolie zudecken und 10 min quellen lassen
1 Zweig	Pfefferminze	in feine Streifen schneiden
5 EL	Wasser Salz und Pfeffer	2min vor dem Servieren Couscous umrühren, würzen, Pfefferminze und Wasser begeben, erhitzen und anrichten

Wichtig:

Couscous sollte leicht und luftig sein