

Hier und heute



Würziger Hähnchen-Schmortopf mit Möhren-Tatar

Julia Komp präsentiert ein aromatisches marokkanisches Hähnchen mit frischen Erbsen und einem feinen Möhren-Tatar. Einfach köstlich!

Das Rezept

von Julia Komp für zwei Personen

Zutaten

- 2 Hähnchenkeulen von der Maispoularde
- 250 ml Hühnerbrühe
- 2 große Zwiebeln
- 100 g Oliven, entsteint
- 2 Kartoffeln, mehligkochend
- 500 g frische Erbsen in der Schale
- 4 EL Olivenöl
- 1 marokkanische Salzzitrone
- ½ Bund Petersilie, glatt
- 2 Knollen chinesischer Knoblauch
- 1 rote Chili
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ras el Hanout
- 1 TL Fenchelsamen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Erbsen pulen.

Je nach Fleischqualität die Hähnchenstücke gründlich waschen und trockentupfen.

Die Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch mit dem Chili fein hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anschwitzen.

Die Hähnchenstücke mit den Gewürzen würzen, kräftig salzen und in den Schmortopf oder die Tajine legen.

Kartoffeln schälen, vierteln und dazugeben. Die Brühe dazugeben, die Kartoffeln brauchen zum Garen Flüssigkeit.

Die Salzzitrone fein hacken und dazugeben. So bekommt das Hähnchen von Anfang an eine schöne Würze. Oliven eventuell hacken und dazugeben.

Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 40 bis 50 Minuten schmoren, bis sich das Fleisch vom Knochen lösen lässt.

Hin und wieder die Flüssigkeit kontrollieren und umrühren. Wenn das Hähnchen gar ist, die Erbsen dazugeben und mit den Kräutern bestreuen.

Mit frischem Fladenbrot servieren.

Zutaten für das lauwarme Möhren-Tatar mit Zimt

- 650 g Möhren
- 2 Schalotten
- 30 g Apfelessig
- 50 g Olivenöl

Hier und heute



- frisch gemahlener Koriander
- großzügige Prise Harissa-Pulver (tunesische Chili) oder Chiliflocken
- großzügige Prise Zimtpulver
- großzügige Prise Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- frischer Koriander und Petersilie

Zubereitung

Die Möhren in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die feingeschnittenen Schalotten darin anschwitzen.

Die Möhren zugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen würzen. Mit Apfelessig ablöschen und ca. 2 Minuten schmoren bzw. dünsten. Dann die frisch geschnittenen Kräuter untermischen. In einem Servierring anrichten. Das sieht besonders hübsch aus.