

TUNESISEN

Tunesischer Hähnchentopf

(4 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.

Typisch für die tunesische Küche ist „**Harissa**“, eine feurig-scharfe Gewürzpaste. Chili, Paprika, Öl, Knoblauch; Salz, Koriander, Ingwer und je nach Hersteller weitere Gewürze ergeben die unnachahmliche Mischung. Aber Vorsicht: äußerst sparsam dosieren!! Sonst gibt's Feueralarm im Mund. Das vorliegende Rezept ist sehr einfach nachzukochen.

6 EL Olivenöl	in einem Topf erhitzen.
500 – 600 g Hähnchenfilet	waschen, trocknen. Jedes Filet in 2 bis 3 Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl kurz und kräftig anbraten.
1 Zwiebel	würfeln und zum Fleisch geben. Kurz andünsten.
2 EL Tomatenmark ½ TL Harissa 1 TL Paprikapulver	zum Fleisch geben und kurz anschwitzen.
300 ml Wasser	angießen und das Fleisch ca. 15 Minuten schmoren lassen.
1 kl. Dose Kichererbsen	abgießen und 5-10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.
250 g Couscous	in eine Schüssel geben.
2 EL Olivenöl	zugeben und durchmischen.
400 ml Wasser	zum Kochen bringen und darin
2-3 TL Gemüsebrühe	aflösen. Zum Couscous geben, kurz umrühren und 4 Minuten quellen lassen. Dann mit zwei Gabeln lockern.
	Das Fleisch mit dem Couscous servieren.

© DF

Statt Hühnerfleisch kann man auch sehr gut Lammfleisch nehmen. Teurer, aber ebenfalls sehr lecker.

Kalkulation	Personen:	4
500 g Hähnchenfilet		2,90 €
1 kl. Dose Kichererbsen		1,00 €
250 g Couscous		0,90 €
Umlage für sonst. Zutaten		0,50 €
	Summe:	5,30 €
	pro Person:	1,33 €