

**Kochen mit WIB  
Hähnchen-Tajine***Stand: 09.08.2007***... mit kandierter Zitrone und Tomatencouscous****Zutaten für vier Personen**

- 750 g Hähnchenbrust
- 150 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g Tomaten
- 5 g Ingwer, frisch
- 20 ml Zitronensaft
- 80 g Oliven, schwarz und entsteint
- 7 kandierte (gesalzene) Zitronen
- 1 Bund Koriander, fein geschnitten
- 250 g Tomatencouscous
- 300 ml Gemüsebrühe

**Für die Marinade**

- 150 ml Olivenöl
- 10 g Kurkuma
- 10 g Paprika, mild
- 1 Prise Steinsalz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 4 Fäden Safran
- 1 Prise Pfeffer, schwarz

**Zubereitung**

Bereiten Sie die Marinade am Vortag zu. Vermischen Sie dazu das Olivenöl, Paprika, Kurkuma, Cayennepfeffer, Steinsalz und Pfeffer. Lassen Sie die Hähnchenbrüste die ganze Nacht über darin marinieren.



Couscous

Am nächsten Tag: braten Sie die Brüste in einer Pfanne mit dem Öl der Marinade an, bis sie goldbraun sind, dann beiseite stellen. Bräunen Sie die klein gehackten Zwiebeln in derselben Pfanne an, fügen Sie dann den zerdrückten Knoblauch und die entkernten und zerkleinerten Tomaten hinzu. Heben Sie Ingwer und Safran unter und lassen Sie alles auf mittlerer Stufe zirka 10 Minuten köcheln.

Geben Sie die Mischung in den **Tajine** (oder Tagine - Taschinn gesprochen). Das ist ein rundes, aus gebranntem Ton bestehendes Schmorgefäß. Fügen Sie auch die Hähnchenbrüste hinzu. Begießen Sie sie mit dem Zitronensaft. Abgedeckt im Backofen bei 180 °C für etwa 10 Minuten garen - anschließend Koriander, Oliven und die geviertelten, kandierte Zitronen hinzufügen. Im Backofen lassen, bis die Oliven und Zitronen erhitzt sind. Den Tomatencouscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Anschließend den Couscous mit einer Gabel auflockern. Alles heiß servieren.

Stefan Forster wünscht einen guten Appetit!