

Tunesische Gewürz-Poularden Tajine

VON CLARA UND OLIVER KRAMER

GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN REUTLINGEN



Zutaten

Für 4 Portionen

Für die Poularde:

1-2 Maispoularden, im Ganzen bzw. je 1 Brust, Schenkel und Flügel pro Person
Etwas Olivenöl, zum Marinieren
Je 1 TL Tandoori-Gewürz, Kreuzkümmel, Ras el Hanout (gemahlener Koriander, Kardamon, Kreuzkümmel, Kurkuma) und Cajun-Gewürz
Je 2 TL weißes Curry, Chilimix und Rosensprika scharf
1 EL Paprika edelsüß
2 EL Chili-Mix Ankerkraut
Salz + Pfeffer

Für das Gemüse und die nordafrikanischen Spezialitäten:

300-400 ml Geflügelfond
200 g bzw. 1 Glas Kichererbsen, über Nacht eingeweicht oder vorgegart
ca. 100 g Moghrabieh (libanesischer, groß perliger Couscous), vorgegart
1/2 Hokkaido-Kürbis
1/2 Butternut-Kürbis
1 gelbe Möhre
2 EL Schwarze Oliven, entsteint
1 kl. Glas Perlzwiebeln oder sehr kleine Zwiebeln
1 gelbe Chilischote, scharf

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



(Fortsetzung Gemüse + Spezialitäten)

1 Knoblauchzehe
Je 1/2 unbehandelte Bio-Zitrone und Bio-Orange, davon den Abrieb
Je 1 TL Ingwer und Kurkuma (frische geriebene Wurzel)
1/2 TL Piment d'Espelette
Je eine Prise Pfeffer, Salz, Knoblauchsatz
1 TL Rohrohrzucker

Zum Würzen und Garnieren:

1/2 Bund frischer Koriander und Petersilie
1 Marokkanische Salzzitrone
2 EL Pinienkerne

HINWEIS: Je nach Zubereitungsart muss der Römertopf bzw. die Tajine etwa eine Stunde vor dem Garen im Ofen gewässert werden. Die zubereitete Speise in den (servierfähigen) Tongefäßen muss in den kalten Ofen geschoben und zusammen erhitzt werden.

Zubereitung

- 1** Die getrockneten Kichererbsen über Nacht einweichen und vor der Zubereitung über einem Sieb abgießen. Alternativ können vorgegarte Kichererbsen aus dem Glas verwendet werden.
- 2** Den Moghrabieh-Couscous ca. 10 Min. vorgaren, da er eine Gesamtgarzeit von bis zu 1 Stunden hat. Wenn er fertig gegart ist, kann man ihn mit gegarter, noch leicht bissfester Pasta oder Reis vergleichen. Nach dem Vorgaren im Sieb abgießen und kurz kalt abbrausen. Beiseitestellen.
- 3** Die Maispoularde(n) säubern und in ihre einzelnen Teile zerlegen, so dass jede Person etwa eine Brust, einen Schenkel und Flügel bekommt. Die gesamte Garzeit der Tajine oder des Römertopfes beträgt für die Schenkel bis zu 1 Stunde, die zarten und mageren Poulardenbrüste und die kleinen Flügel benötigen hingegen nur 20 bis 30 Min. Garzeit. Damit sie nicht zu trocken werden, fügt man sie erst im Laufe der Garzeit der schmorenden Tajine hinzu.
- 4** Die Gewürze mit dem Olivenöl vermischen und damit die Poulardenstücke marinieren und einmassieren, mind. 1 Stunde, am besten über Nacht stehen lassen. Den Rest der Gewürze später in den Sud zum Gemüse geben.

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



5 Den Butternutkürbis schälen, der Hokkaido bleibt ungeschält. Beide Kürbisse von den Kernen befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Möhre und/oder gelbe Paprikaschote schälen und ebenfalls in mundgerechte Würfel/Streifen schneiden. Die Chilischote längs halbieren, je nach Schärfewunsch entkernen oder im Ganzen in feine Ringe schneiden. Die schwarzen, entsteinten Oliven halbieren oder in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe häuten und fein hacken. Die Orange und Zitrone heiß abwaschen und jeweils eine Hälfte davon abreiben. Den Abrieb zunächst beiseitestellen. Die Petersilie und den Koriander sanft abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Einige Blättchen mit feinen Stielen zum Garnieren beiseitelegen.

6 In das Tongefäß zu unterst die Kichererbsen, den Moghrabieh, die mit den Gewürzen, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Knoblauch vermengten Kürbis- und Möhrenwürfel, die Oliven, Perlzwiebeln und etwas Salz sowie gehackte Kräuter geben. Die Poulardenschenkel darauf verteilen und das Gemüse ein bisschen hervorholen und zwischen den Stücken verteilen. Das Ragout mit dem Geflügelfond übergießen. Den Deckel zu machen und den Römertopf in den kalten Ofen schieben. Bei 200 Grad 35 Min. mit Deckel garen (die Flügel nach etwa 25 Min. abgelaufener Garzeit hinzugeben). Zum Schluss die Bruststücke hinzufügen und weitere 15 Min. bei 200 Grad offen fertig garen.

7 Während der Garzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze und unter ständigem Wenden gleichmäßig anrösten. Zum späteren Bestreuen beiseitestellen. Petersilie und Koriander sanft abrausen und trockentupfen. Bis auf einige Stiele zur Dekoration alles grob hacken.

8 Die Tajine auf einzelne Servierteller oder -schalen verteilen oder im Römertopf mit den geviertelten und in Streifen geschnittenen Salzzitronenschalen sowie den Pinienkernen, den gehackten Koriander- und Petersilienblättchen garnieren. Zu der Tajine servieren wir einen Wildkräutersalat mit Feigen-Dattel-Vinaigrette und Granatapfelkernen und ein ofenwarmes Stück Fladenbrot.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR: www.eatsmarter.de/cookingstar

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

