



Tajine met kip, abrikozen en venkel

met olijven en bulgur



ca. 35min



2 personen

Als je ooit in Marokko bent geweest, zul je zeker al eens van een tajine hebben genoten. De term 'tajine' beschrijft zowel het gerecht als de pot van klei waarin het vlees en de groenten worden gestoofd. Deze manier van koken zorgt ervoor dat de ingrediënten ongelooflijk mals en sappig worden. Vandaag maken we een versie met kip, abrikozen, noten en sinaasappel, die zelfs zonder aardewerken pot net zo lekker is!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 3 abrikozen
- 1 venkel
- 1 sinaasappel
- 1 kipfilet
- 1 zakje tajinekruiden
- 200g preiringen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje zwarte olijven
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en sla-bladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 805kcal, vet 28.1g, koolhydraten 86.0g, eiwit 44.8g



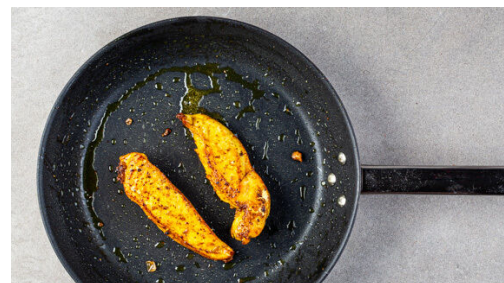
1. Zutaten voorbereiten

In een middelgrooten Topf 750ml licht gezalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** ins kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, im Topf warm halten. Die **Aprikosen** halbieren und entsteinen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Orangenschale** abreiben, die **Orange** auspressen.



4. Tajine garen

Das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben. **1EL Orangensaft**, die **1/2 des Brühgewürzes**, die **Aprikosen**, 2TL Honig sowie 175ml Wasser hinzufügen, aufkochen und dann abgedeckt bei niedriger Hitze 9-10Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Die **Olivens** längs halbieren.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann längs in 2 schmale Streifen schneiden und mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und 1EL Olivenöl vermengen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Tajine verfeinern

1TL Mehl unter die **Tajine** rühren, die **Olivens** sowie **1TL Orangenschale** hinzufügen und ohne Deckel bei starker Hitze ca. 3Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Den **Fenchel** und den **Lauch** mit 1EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** in derselben Pfanne ca. 4Min bei mittlerer Hitze braten.



6. Anrichten und servieren

Den **Bulgur** auf Teller verteilen, die **Aprikosen-Hähnchen-Tajine** darauf anrichten und die **Walnüsse** darüberstreuen. Nach Belieben mit etwas **Orangenschale** garnieren und mit dem **Aprikosenchutney** servieren.