



Poulet Tajine mit Oliven und Zitronen

Für 4 Personen

Zitronen-Confit

Zutaten: 1kg Casa del Mas Zitronen, 200 g Salz

Zubereitung:

Wasser aufkochen.

Die Zitronen sorgfältig waschen und bürsten. In die Zitronen bis zur Mitte ein Kreuz einschneiden und diese Kerben mit Salz füllen. Die Zitronen zusammendrücken und in sterile Einweckgläser legen. Übriges Salz über die Zitronen streuen und anschliessen mit warmem Wasser übergiessen. Die Gläser nun luftdicht verschliessen.

Die Zitronen mindestens 3 Wochen kühl und lichtlos eingelegt lagern. Bereits geöffnete Behälter kann man gut im Tiefkühler konservieren. Bei Gebrauch, die Zitronen abspülen, um das Salz zu entfernen.

Zutaten:

2 Pouletschenkel
2 Pouletbrust
1 grosse Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Bund Koriander
1 salzeingelegte Zitrone (vor Gebrauch abspülen)
150 g grüne Oliven
2 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Pfeffer
1 TL Ingwerpulver
ca. 24 Safranfäden (entspr. 0.05 g)
1 Messerspitze Kurkuma
1 Messerspitze Salz

Zubereitung:

Zwiebel schälen und raspeln. Koriander und die Knoblauchzehen fein hacken. Den Safran zerreiben und zum Salz hinzufügen.

Die Haut von den Pouletschenkel abziehen und die Schenkel im Gelenk mit einem scharfen Messer durchtrennen. Alle Poulet Stücke mit den Gewürzen, dem Knoblauch und dem Koriander bestreichen. Das Öl in einer hochwandigen Pfanne aufwärmen und anschliessend das Poulet anbraten. Eine in Salz eingelegte Zitrone abspülen und zusammen mit den Zwiebeln hinzufügen, bedecken und bei niedriger Temperatur ungefähr 10 Minuten lang braten lassen. Ein Glas Wasser hinzufügen und 20 Minuten lang weiter köcheln. Die Oliven 10 Minuten lang mit heissem Wasser abspülen, um jegliche Bitterstoffe zu entziehen, und dann zum Geflügel mischen. 10 Minuten lang weiter kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.