

HÄHNCHEN-TANGINE MIT TROCKENFRÜCHTEN

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	2 große	Zwiebeln	Schälen, halbieren und fein würfeln.
2	4	Hähnchen- brustfilets	Unter fließend kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und vorsichtig salzen und pfeffern.
3	3-4 EL	Olivenöl	In einem großem Schmortopf erhitzen.
4	Alle	Zwiebelwürfel	In das heiße Fett geben und glasig dünsten.
5	Alle	Hähnchenstücke	Ebenfalls in das heiße fett geben und von beiden Seiten anbraten.
6	Je 1 /2 TL	Salz, weißer Pfeffer, Zimt, Ingwer und Safran	Zufügen und kurz durchrühren.
7	2	Zimtstangen	Zusammen mit
8	500 ml	Hühnerbrühe	Zufügen, kurz aufkochen, bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen. Das Fleisch gelegentlich wenden. In der Zwischenzeit:
9	100 g	Getrocknete Aprikosen	Waschen und in kleine Stückchen schneiden.
10	100 g	Helle Rosinen	Unter fließend kaltem Wasser waschen.
11	Alle	Trockenfrüchte	Nach 15 Minuten Kochzeit in den Topf geben.
12	2 EL	Honig	Zufügen. Nach ende der Kochzeit:
13	2-3 EL	Speisestärke	In eine kleine Schüssel geben, mit etwas kaltem Wasser zu einer glatten Konsistenz verrühren und in den Kochtopf einrühren. Kurz aufkochen und von der Kochstelle nehmen.
14	Nach Geschmack mit	Salz und Pfeffer	Würzen, abschmecken und evtl. noch die Würze korrigieren.