

Orientalischer Poulettopf

Zutaten: (für 4 Pers.)

1 Freiland-Poulet
3 TL Ras el Hanout
Zitronensaft, Salz, Pfeffer
Öl zum Anbraten
4 Schalotten, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 Zimtstange
1 TL Ingwerpulver
2 TL Paprikapulver
150 ml Gemüsebouillon
2 EL Crème fraîche

Zubereitung:

Das gewaschene Poulet in kleine Teile zerlegen. Ras el Hanout mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft mischen und die Pouletteile damit bepinseln. Die Pouletteile in heissem Öl in einem Schmortopf anbraten, herausnehmen und warm stellen. Schalotten und Knoblauch zusammen mit der Zimtstange anschwitzen, Ingwer und Paprika dazugeben, alles gut mischen und mit Gemüsebouillon ablöschen. Die Pouletteile dazugeben und zugedeckt etwa eine Stunde auf kleinem Feuer schmoren. Falls nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche untermischen und Reis oder Couscous servieren.
