



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Juni
Tagine mit Huhn, Zwiebeln und Salz-Zitronen

- 4 Hähnchenkeulen
Würzpaste:
2 Salz-Zitronen*
2 Knoblauchzehen
½ Zwiebel
½ Bund frischer Koriander
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
0,1l Olivenöl
- 2 große Gemüsezwiebeln
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
0,5l Hühnerfond
Saft ½ Zitrone
20 Safranfäden
Salz, Pfeffer



Die Hühnerkeulen häuten und die Rückenknochen – falls vorhanden – entfernen. Daraus können Sie mit etwas gewürfelm Suppengrün direkt einen leichten Fond kochen.

Die Salz-Zitronen vierteln, das Fruchtfleisch entfernen, und nur die Schale weiter verwenden. Diese wird gewaschen, fein gewürfelt und zur Würzpaste gegeben. Die Zutaten für die Würzpaste mit Salz, Pfeffer und dem Olivenöl in einem Mörser (oder einer Moulinette) zerkleinern. Die enthäuteten Hühnerkeulen mit der Würzpaste in einem Gefrierbeutel über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Die in Streifen geschnittenen Gemüsezwiebeln in Olivenöl/Butter glasig dünsten. Mit Hühnerfond und Zitronensaft aufgießen, den Safran hinzugeben und salzen und pfeffern. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Hühnerkeulen mit der Würzmarinade in eine geölte Tagine (alternativ: Auflaufform mit Deckel, Römertopf) legen und mit der Zwiebelmischung übergießen. Bei 160° eine Stunde im Backofen garen.

In Marokko isst man dazu einen Salat aus klein gewürfelten Tomaten, Gurken, Lauchzwiebeln und Koriander und frisches Fladenbrot. Gut dazu passen aber auch Cous-Cous oder Risoni-Nudeln.

Mein Rat:

**Salz-Zitronen sind nicht durch normale Zitronen zu ersetzen. Sie haben einen ganz eigenen Geschmack. Sie finden diese und weitere arabische Zutaten in den Marokkanischen Geschäften in der Ellerstraße., Ecke Lessingstraße oder Ecke Linienstraße.*

Vor 14 Jahren haben wir mit unseren drei kleinen Kindern Marokko bereist.

Genauso märchenhaft wie damals war meine vergangene Woche in Marrakesch und Essaouira. Wir trafen auf eine unglaubliche Herzlichkeit der Bevölkerung, wunderbares orientalisches Essen auf dem Fischmarkt, im Straßen-restaurant und in prächtigen Innenhöfen und Gärten, Wohnen im wunderschönen, traditionellen Riad und tolles Kunsthandwerk. Für mich ist Marokko immer noch ein Märchen und ein Traum-Reiseland geblieben.