Pouletschnitzel mit Ras el-Hanout
So schmeckt Nordafrika!

Ziehen lassen:
10 Minuten

La Mise en Place:
2 grosse Pouletschnitzel, 1 TL Ras el-Hanout, 1 Zimtstange, 1 Döschen Safran, 1 Briefchen Safranpulver, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Karotte, ½ Bund Petersilie, 2 dl Bouillon, 1 Hdv. entsteinte schwarze Oliven, 20 g Sultaninen

Die Vorbereitung:
Poulet in grobe Würfel schneiden und in einen Tiefkühlbeutel geben. Ras el-Hanout, Zimt, beide Safran und Olivenöl zum Fleisch geben. Beutel gut verschliessen und durchmischen. 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel in Schnitze und Karotte in Stücke schneiden. Petersilie grob hacken.

Die Zubereitung am Herd:
In der Bratpfanne das Pouletfleisch mit den Gewürzen bei mittlerer Hitze fünf Minuten anbraten, die Gewürze dürfen dabei nicht anbrennen. Das Geflügel in eine ofenfeste Form setzen. Zwiebel und Karotte kurz in der gleichen Pfanne anbraten und über das Fleisch verteilen. Bouillon ebenfalls in der Bratpfanne aufkochen und über das Fleisch giessen.

Das Gratinieren:
Die Form zugedeckt in den kalten Ofen schieben und bei 180° während 60 Minuten schmoren. Kurz vor Ende der Garzeit Oliven und Sultaninen zugeben und schön heiss werden lassen.

Die Vollendung:
Mit Petersilie bestreuen.

Gegen Food Waste:
An Stelle der Karotte Gemüsereste verwerten.

Das passt dazu:
Couscous