

Hähnchen mit Süßkartoffeln



Zutaten:

4	Süß-kartoffeln	2 TL	Gewürz-mischung
4	Karotten		(Kurkuma, Koriander, Piment, Zimt,
1	Hähnchen-brust		Chillies, Pfeffer, Kardamom,
3	Tomaten		Ingwer, Kreuzkümmel, Muskat,
2 Zehen	Knoblauch	4 EL	Orange, Lorbeerblätter)
2	Lauch-zwiebeln		Olivenöl
8 Stängel	Koriander-grün		Salz und Pfeffer
6 TL	Basilikumpesto		

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen.

In einer Pfanne die Karotten in Scheiben und die Hähnchen-brust in Stücke schneiden und anbraten. Den Knoblauch und die Lauch-zwiebeln schneiden und anbraten.

Die Kräuter und Gewürze schneiden und dazu mischen und eine halbe Stunde garen lassen.



Marokko