

## Safran-Poulet mit eingelegter Zitrone



### Zubereitungszeit

30 Minuten + 1-2 Stunden marinieren + ca. 1 Stunde schmoren

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 310 kcal

Eiweiss: 21 g

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 15 g

### Tipps zu diesem Rezept

- [Salz-Zitronen](#) gehören zur Küche Nordafrikas. Sie werden im Gericht - oft im Eintopfgericht - mitgekocht und am Ende der Garzeit entfernt. Oder etwas Zitronenschale wird sehr fein gehackt und im Gericht mitgekocht.

### Zubereitung

1. Pouletstücke kalt abspülen und trocken tupfen. Gewürze bis und mit Meersalz mit Öl mischen. Pouletstücke in einen Plastikbeutel geben, die Marinade dazugeben und alles gut mischen. 1-2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Zitrone aus der Lake heben und kalt abspülen.
2. Pouletstücke etwas abtropfen lassen, Marinade auffangen. Fleisch in einem Bräter rundum 5 Minuten anbraten. Marinade und Wasser dazugeben. Kartoffeln vierteln und mit der Zitrone dazulegen. Alles zugedeckt ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Wenn nötig etwas Wasser nachgiessen. Olivenfleisch vom Stein schneiden. Petersilie hacken. Beides als Garnitur über das Safran-Poulet streuen. Dazu passt Couscous oder Trockenreis.

### Zutaten für 4 Portionen

800 g	Pouletstücke
0.5 TL	Ras al-Hanout aus dem Delikatessgeschäft
2 Prisen	Safranfäden
1 TL	Ingwerpulver
0.5 TL	Meersalz
3 EL	Olivenöl
0.25	in Salz eingelegte Zitrone
1.5 dl	Wasser
4	festkochende Kartoffeln
6	grüne Oliven
0.5 Bund	Petersilie