



Hähnchenbrust auf Linsengemüse

mit orientalischem Tahinidip



20-30min



2 Personen

Heute gibt es zart gebratene Hähnchenbrust auf einem mild-würzigen Linsensalat, der mit der köstlichen orientalischen Gewürzmischung Ras el-Hanout und getrockneten Aprikosen verfeinert wird. Das cremige Dressing aus Joghurt und Tahini ist die perfekte Ergänzung. Lasst es euch schmecken!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 10g Dill
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25g getrocknete Aprikosen ⁴
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Tahini ³
- 1 Becher Joghurt ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne

Allergene
Sellerie (1), Milch (2), Sesamsamen (3),
Sulphite (4). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 628kcal, Fett 25.8g,
Kohlenhydrate 41.9g, Eiweiß 50.0g



4. Linsengemüse garen

2. Gemüse schneiden

5. Dip anrühren

3. Fleisch garen

6. Linsengemüse verfeinern

Ca. **3/4 des Dills** unter das **Linsengemüse** mischen. Das **Fleisch** in ca. 2cm dicke Tranchen schneiden und auf dem **Linsengemüse** anrichten. Mit dem **restlichen Dill** garnieren und mit dem **Joghurdip** servieren.