



Low Carb V1: Hähnchenbrust auf Linsengemüse

mit orientalischem Tahinidip



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ⁹
- 10g Dill
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 560kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 35.5g, Eiweiß 42.1g



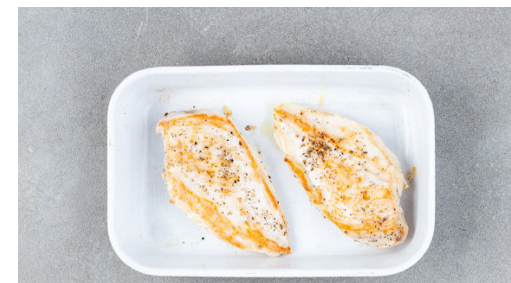
1. Lauch schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** längs vierteln, dann in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



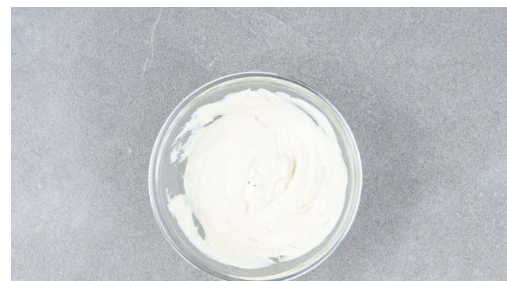
3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 8-10Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



4. Linsengemüse garen

Den **Lauch**, die **Karotten** und den **Sellerie** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. farblos anschwitzen. Den **Knoblauch** und die **Aprikosen** untermischen. Mit den **Linsen samt Flüssigkeit** ablöschen, alles kurz aufkochen lassen und 2-3Min. sanft köcheln. Nach Geschmack mit der **Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer und Essig würzen.



5. Dip anrühren

Die **Tahinipaste** mit dem **Joghurt** glatt rühren und mit Salz sowie 1 Prise Zucker abschmecken.



6. Linsengemüse verfeinern

Ca. $\frac{3}{4}$ 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 **Joghurtdip** servieren.