



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 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 10g Dill
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g getrocknete Aprikosen ⁴
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 25g 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 714kcal, Fett 37.7g,
Kohlenhydrate 41.0g, Eiweiß 45.5g



2. Gemüse schneiden

3. Fleisch garen

4. Linsengemüse garen

5. Dip anrühren

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 **Joghurdip** servieren.