



Orientalische Hähnchenkeulen

mit roten Linsen auf Blumenkohlreis



40-50min



2 Personen

Die orientalische Küche bezaubert uns immer wieder aufs Neue mit ihren komplexen Aromen. Heute servierst du knusprige Hähnchenschenkel, die quasi von selbst im Ofen garen. Dazu gibt es Low-Carb-Blumenkohlreis und ein würziges Linsengemüse mit getrockneten Datteln, Ingwer und Zimt. Frische Tomatenstreifen und Pistazienkerne sind krönendes Beiwerk. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Packung Hähnchenkeulen
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 150g rote Linsen
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Päckchen Pistazienkerne
- 1 Packung getrocknete Datteln

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

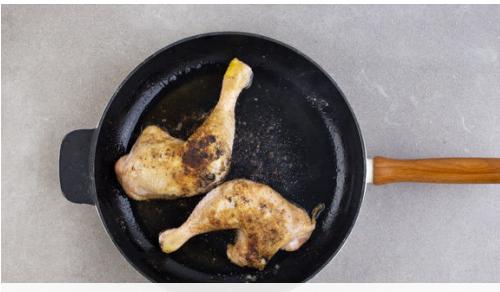
Nährwertangaben pro Portion

Energie 816.0kcal, Fett 25.1g, Eiweiß 63.9g, Kohlenhydrate 73.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit etwas **Kreuzkümmel**, Salz und Pfeffer einreiben und in 2-3EL Mehl wenden. Anschließend in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze für 3-4Min. rundum knusprig anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann im nächsten Schritt nach dem Anbraten auch alles in eine Auflaufform geben.



3. Linsen zubereiten

Die **Zwiebeln**, ca. **2/3 des Ingwers** und den **Knoblauch** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Linsen** dazugeben und mit dem **restlichen Kreuzkümmel** und **2-3Msp. Zimt** würzen. Mit 500ml Wasser ablöschen, das **Brühepulver** untermischen, alles aufkochen und dann das **Fleisch** darauf geben. Die Pfanne (oder Auflaufform) für 25-30Min. in den Ofen geben.



4. Blumenkohlreis zubereiten

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und in den letzten 8Min. zu dem **Fleisch** und den **Linsen** in den Ofen geben und backen, bis der **Blumenkohlreis** gar und an den Ecken leicht gebräunt ist.



5. Pistazien anrösten

Die **Pistazien** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen, dann grob hacken.



6. Linsen verfeinern

Die **Tomatenstreifen** und die **Datteln** unter das **Linsengemüse** mengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenkeulen** und die **Linsen** mit dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit den **Pistazien** garniert servieren.