



Hähnchenbrust auf Linsengemüse

mit orientalischem Tahinidressing



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 Sesampaste ist die perfekte Ergänzung. Lasst es euch schmecken!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 10g frischer Dill
- 1 Packung getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Tahini ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 26.1g,
Kohlenhydrate 53.2g, Eiweiß 55.4g



Den Backöfen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Die **Karotte** schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **getrockneten Aprikosen** ggf. in feine Streifen schneiden.



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



Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl 2-3Min. bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Den **Knoblauch** und die **Aprikosen** untermischen. Mit den **Linzen samt Flüssigkeit** ablöschen, alles kurz aufkochen lassen und 2-3Min. sanft köcheln. Nach Geschmack mit der **Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer und Essig würzen.



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



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