



Hähnchenbrust auf Linsengemüse

mit orientalischem Tahinidressing



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 Sesampaste ist die perfekte Ergänzung. Lasst es euch schmecken!

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ⁹
- 20g frischer Dill
- 2 Packungen getrocknete Aprikosen ¹²
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Dosen 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
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Energie 619kcal, Fett 20.8g,
Kohlenhydrate 47.8g, Eiweiß 53.5g



4. Linsengemüse zubereiten

2. Gemüse schneiden

5. Dressing anrühren

3. Fleisch garen

6. Salat fertigstellen

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.