



Hähnchen mit orientalischem Linsen-Reis

mit Röstzwiebeln und Joghurt-Dill-Sauce



20-30min



2 Personen

Mujaddara! Jede Wette: Diesen orientalischen Klassiker wirst du lieben! Es handelt sich hierbei nämlich um besten Basmatireis, der mit grünen Linsen gegart und anschließend mit geraspelter Möhre, Petersilie und Kreuzkümmel vermengt wird. Zitrone sorgt für wunderbare Frische, geröstete Zwiebeln für Tiefe. Einfach perfekt zum saftigen Hähnchen und dem cremigen Joghurt-Dill-Dip.

- 1 Karotte
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Basmatireis
- 150g grüne Linsen
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 20g frischer Dill & Petersilie
- 1 Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backöfen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 911kcal, Fett 19.0g,
Kohlenhydrate 109.3g, Eiweiß 66.0g



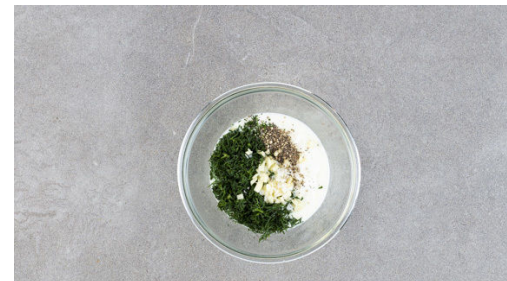
Den Backöfen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



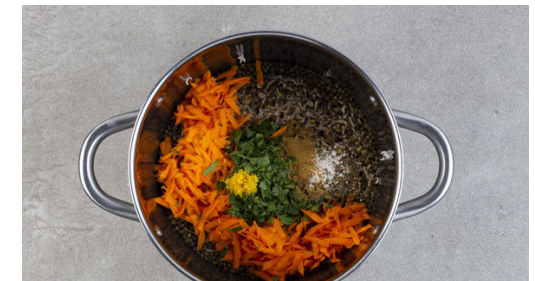
In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Linsen** und das **Brühgewürz** in das kochende Wasser geben und 6-8Min. kochen lassen, dann den **Reis** dazugeben und alles weitere 10-15Min. köcheln lassen. Die übrige Flüssigkeit abgießen.



Den **Joghurt** mit dem **Dill** verrühren und mit dem **Knoblauch** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit **etwas Kreuzkümmel** sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann in eine Auflaufform geben und 10-12Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist. Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rösten.



Den **Linsen-Reis** mit den **Karotten** und der **Petersilie** vermengen und nach Geschmack mit dem **Zitronensaft** und **-abrieb**, 1-2TL Olivenöl, dem **restlichen Kreuzkümmel** sowie Salz und Pfeffer würzen. Mit dem **Hähnchen** und den **Röstzwiebeln** anrichten und mit der **Joghurt-Dill-Sauce** servieren.