



Hähnchen mit orientalischem Linsen-Reis

mit Röstzwiebeln und Joghurt-Dill-Sauce



20-30min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Basmatireis
- 300g grüne Linsen
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 40g frischer Dill & Petersilie
- 1 Zitrone
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 17.0g, Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 65.5g



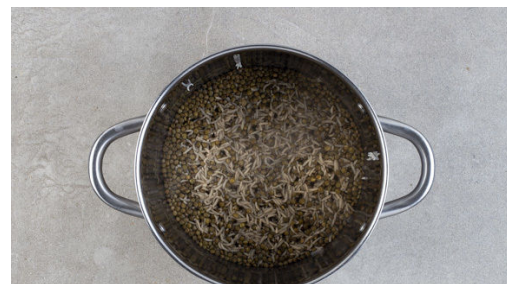
1. Gemüse schneiden

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



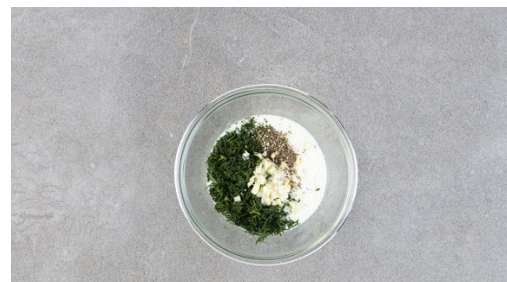
4. Kräuter schneiden

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



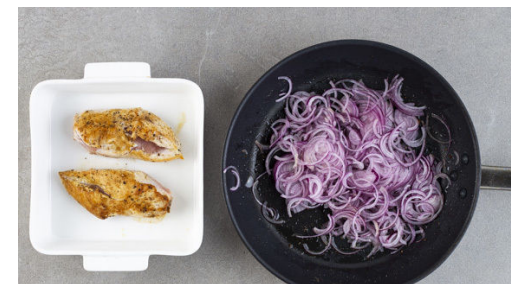
2. Linsen-Reis kochen

In einem großen Topf 1,6L Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Linzen** und das **Brühwürz** 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.



5. Joghurtsauce zubereiten

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



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit **etwas Kreuzkümmel** sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.



6. Linsen-Reis verfeinern

Den **Linzen-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.