



Hähnchenbrust mit Tahinisauce

auf buntem Linsengemüse



ca. 20min



2 Personen

Heute gibt es zart gebratene Hähnchenbrust auf einem mild-würzigen Linsensalat, der mit der köstlichen orientalischen Gewürzmischung Ras el-Hanout und getrockneten Datteln verfeinert wird. Die cremige Tahinisauce ist die perfekte Ergänzung. Lasst es euch schmecken!

- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 10g Dill
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 25g Tahini ²
- 150g Violife Creamy

- $\frac{3}{5}$ g Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 43.5g,
Kohlenhydrate 40.8g, Eiweiß 42.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** längs vierteln, dann in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Die **Karotte** ggf. schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



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



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



Die **Tahinipaste** mit der **½ des Violife Creamy** und **½EL** hellem Essig glatt rühren und mit Salz abschmecken.



Ca. $\frac{3}{4}$ des **Dills** unter das **Linsengemüse** mischen. Das **Fleisch** in ca. 2cm dicke Tranchen schneiden und auf dem **Linsengemüse** anrichten. Mit dem **restlichen Dill** garnieren und mit der **Tahinisauce** servieren.