



Würziges Hähnchen mit cremigem Joghurt

und herzhaftem Brokkoli-Linsen-Salat



30-40min



3-4 Personen

Goldbraunes Hähnchen gefällig? Na, aber bitte! Das heutige Exemplar hüpfte erst fröhlich durch unsere Panierstraße, bevor es dann in die heiße Pfanne geht. In der Panade versteckt sich übrigens eine köstliche Gewürzmischung, die dem Fleisch sein unverwechselbares Aroma verleiht. Dazu gibt es einen frischen Joghurtdip, während Brokkoli und Linsen sich als warmer Salat auf dem Teller einfinden. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Beluga-Linsen
- 2 große Brokkoli
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Becher Joghurt³
- 3 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 2EL Senf⁴
- 4EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 931kcal, Fett 37.3g,
Kohlenhydrate 68.9g, Eiweiß 64.3g

1

1. Linsen kochen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf 2L Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und einmal aufkochen lassen. Dann abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 18-20 Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind. In ein Sieb abgießen.

4

4. Fleisch braten

Auf einem Teller 4EL Mehl mit der **Gewürzmischung** vermengen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **je 2 Filets** schneiden. Im Mehl wenden und durch das Ei ziehen, dann erneut im Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.

2

2. Gemüse rösten

Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden, den Strunk ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und längs in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Den **Brokkoli** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl und 1TL Salz vermischen und im Ofen 14-18Min. rösten, bis das **Gemüse** gar und gut gebräunt ist.

5

5. Fertigstellen & servieren

2EL Olivenöl, 4EL hellen Essig, 2EL Senf und 2TL Salz zu einem Dressing verrühren und mit Pfeffer würzen. Das **Ofengemüse** und die **Linsen** mit dem Dressing vermischen und zusammen mit dem **Fleisch** sowie einem Klecks **Joghurt** servieren.

3

3. Joghurt anrühren

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Mit dem **Joghurt** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

6

6. Knusperkruste

Die Panade unseres Hähnchens brät in der Pfanne schön aus, aber in Sachen Knusprigkeit ist das letzte Wort dabei noch nicht gesprochen: Wer mag, kann noch ca. 2EL Semmelbrösel (oder Panko-Paniermehl) unter das Mehl und die Gewürzmischung heben und sich später über eine Extraportion Crunch auf dem Teller freuen.