



## Hähnchenbrust auf Linsengemüse

mit orientalischem Dip



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 Tahini ist die perfekte Ergänzung. Lasst es euch schmecken!



- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 20g frischer Dill
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung getrocknete Aprikosen <sup>12</sup>
- 2 Dosen braune Linsen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout Gewürzmischung
- 1 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler

Energie 552kcal, Fett 17.8g,  
Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 51.7g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Die **Karotte** schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



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



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



Die **Tahinipaste** mit dem **Joghurt** glatt rühren und mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.



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 **Joghurdip** servieren.