



Hähnchenkeulen mit roten Linsen

auf gebackenem Blumenkohlreis



40-50min



3-4 Personen

Die orientalische Küche bezaubert uns immer wieder aufs Neue mit ihren komplexen Aromen. Heute servierst du knusprige Hähnchenschenkel, die quasi von selbst im Ofen garen. Dazu gibt es Low-Carb-Blumenkohlreis und ein würziges Linsengemüse mit getrockneten Datteln, Ingwer und Zimt. Frische Tomatenstreifen und Pistazienkerne sind krönendes Beiwerk. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 2 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Packungen rote Linsen
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Blumenkohl
- 2 Päckchen Pistazienkerne 15
- 1 Packung getrocknete Datteln

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 906kcal, Fett 49.3g, Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 58.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



4. Blumenkohlreis zubereiten

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und in den letzten 8Min. zu dem **Fleisch** und den **Linsen** in den Ofen geben und backen, bis der **Blumenkohlreis** gar und an den Ecken leicht gebräunt ist.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit etwas **Kreuzkümmel**, Salz und Pfeffer einreiben und in 2-3EL Mehl wenden. Anschließend in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 3-4EL Olivenöl bei starker Hitze für 3-4Min. rundum knusprig anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann im nächsten Schritt nach dem Anbraten auch alles in eine Auflaufform geben.



3. Linsen und Fleisch garen

Die **Zwiebeln**, ca. **2/3 des Ingwers** und den **Knoblauch** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Linsen** dazugeben und mit dem **restlichen Kreuzkümmel** und **3-4Msp. Zimt** würzen. Mit 1L Wasser ablöschen, das **Brühepulver** untermischen, alles aufkochen und dann das **Fleisch** darauf geben. Die Pfanne (oder Auflaufform) für 25-30Min. in den Ofen geben.



6. Linsen verfeinern

Die **Pistazien** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen, dann grob hacken.