



## 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<sup>15</sup>
- 1 Packung getrocknete Datteln

## Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 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.

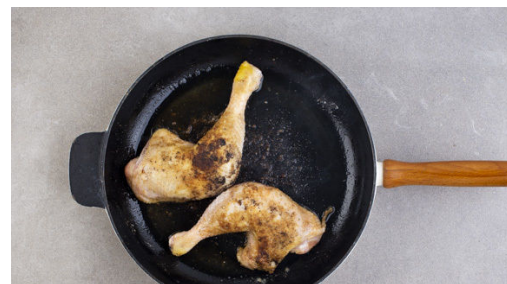
### Nährwertangaben pro Portion

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.



### 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.



### 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.



### 5. Pistazien anrösten

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.



### 6. Linsen verfeinern

Die **Tomatenstreifen** und die **Datteln** unter das **Linsengemüse** mengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenkeulen** und die **Linsen** mit dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit den **Pistazien** garniert servieren.