



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!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ⁹
- 10g frischer Dill
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen getrocknete Aprikosen ¹²
- 2 Dosen braune Linsen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler

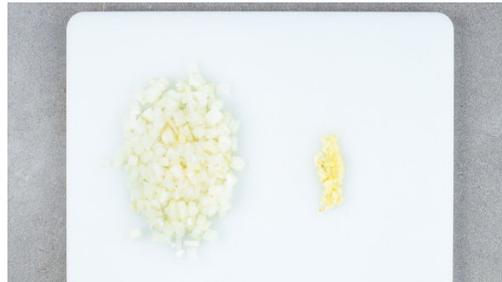
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 537kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 35.6g, Eiweiß 46.5g



1. Zwiebeln schneiden

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.



2. Gemüse schneiden

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.



3. Fleisch garen

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.



4. Linsengemüse garen

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.



5. Dip anrühren

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



6. Linsengemüse verfeinern

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 **Joghurtdip** servieren.