



## Hähnchenbrust auf Linsengemüse

mit orientalischem Dip



20-30min



2 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

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie<sup>9</sup>
- 10g frischer Dill
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung getrocknete Aprikosen<sup>12</sup>
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Tahini<sup>11</sup>
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße 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 626kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 41.5g, Eiweiß 49.9g



**1. Zwiebel schneiden**

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** 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, horizontal halbieren und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 1EL 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.