



Mujaddara mit würzigem Hähnchen

und Zucchini, dazu Tomaten-Petersilien-Salat



30-40min



4 Portionen

Mujaddara ist ein traditionelles Gericht der arabischen Küche, das aus Linsen und Reis besteht und mit gebratenen Zwiebeln verfeinert wird. Wer jetzt gar nicht weiß, wovon wir reden, sollte unsere Version des Klassikers auf jeden Fall versuchen - mit saftigem Hähnchen und Zucchini. Als Beilage gibt es einen würzigen Tomaten-Petersilien-Salat dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g rote Linsen
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 300g Bio-Basmatireis
- 3 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

In Schritt 6 ggf. das Fleisch aus der Pfanne nehmen, um die Zucchini zu braten

Allergene

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 874kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 59.4g



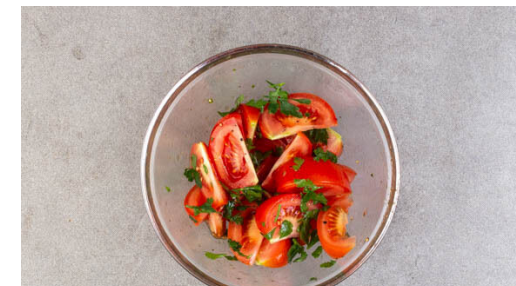
1. Linsen vorkochen

In einem großen Topf 1,6L Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit der **Gewürzmischung**, dem **Brühgewürz** sowie 1 kräftige Prise Salz in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen.



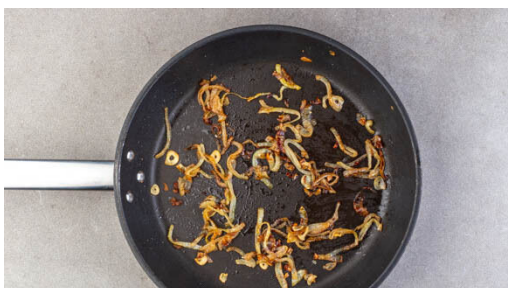
2. Mujaddara kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** und die **Linsen** gar sind. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Ggf. mit Salz abschmecken.



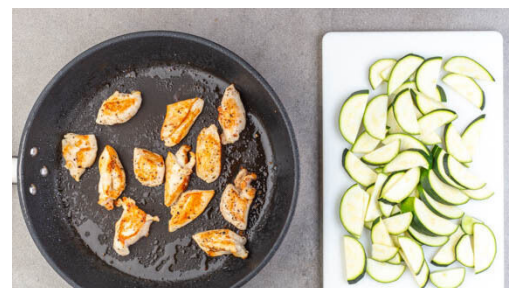
3. Salat zubereiten

Inzwischen die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. In einer Schüssel 2EL Olivenöl mit 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Tomaten** und die **Petersilie** mit dem **Dressing** vermengen, dabei ca. **¼ der Petersilie** zum Garnieren beiseitestellen.



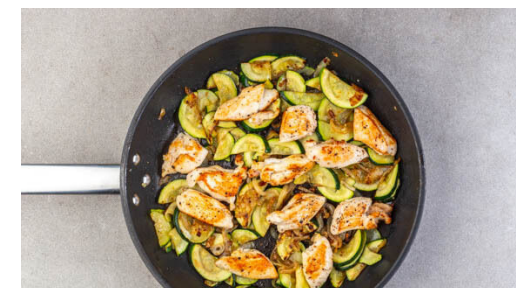
4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker würzen, den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden. Inzwischen die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Zucchini braten

Die **Zucchini** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten, bis die **Zucchini** leicht bräunlich sind. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Mujaddara** mit den **Schnetzeln** und der **Zucchini** anrichten, mit der **aufbewahrten Petersilie** garnieren und mit dem **Tomaten-Petersilien-Salat** servieren.