



Mujaddara mit Hähnchen & 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.

Kochtipp

Wenn die Pfanne in Schritt 6 zu voll wird, das Fleisch auf einem Teller beiseitestellen, die Zucchini anbraten und das Fleisch zum Erwärmen wieder dazugeben.

Allergene

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

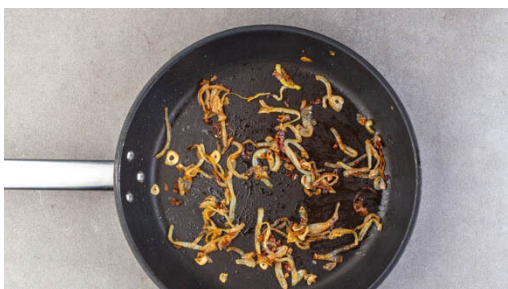
Nährwertangaben pro Portion

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



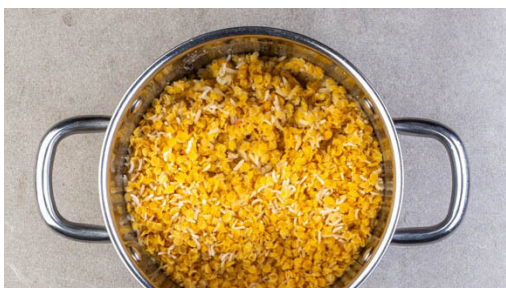
1. Linsen vorkochen

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 kräftigen Prise Salz in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen.



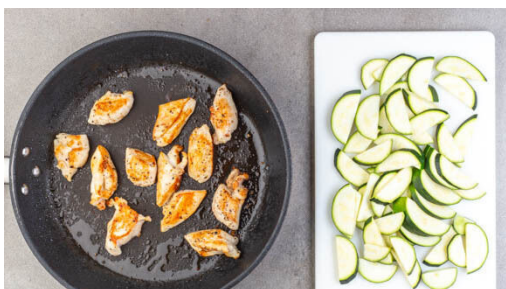
4. Zwiebeln braten

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** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



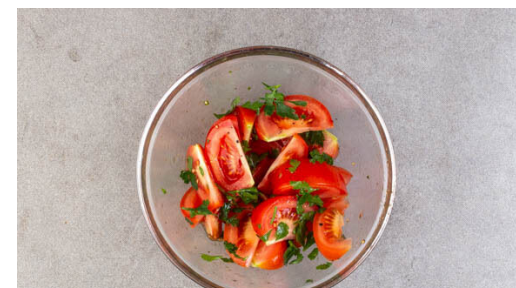
2. Mujaddara kochen

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.



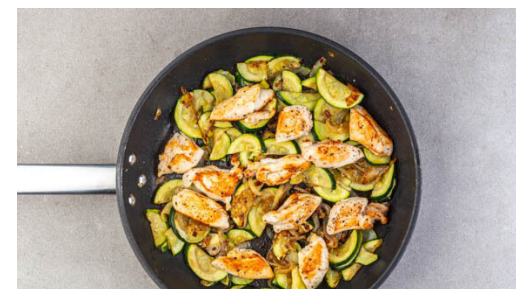
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl 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.



3. Salat zubereiten

Inzwischen die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. In einer Schüssel 2EL Olivenöl mit 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Ca. **¼ der Petersilie** für die **Garnitur** aufbewahren, die **übrige Petersilie** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen.



6. Zucchini braten

Die **Zucchini** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten, bis die **Zucchini-scheiben** appetitlich gebräunt sind. Die gebratenen **Zwiebeln** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zucchini-Hähnchen-Pfanne** auf dem **Mujaddara** anrichten, mit der aufbewahrten **Petersilie** garnieren und mit dem **Tomaten-Petersilien-Salat** servieren.