MARLEY SPOON



Hähnchenbrust mit Tahinidip

auf Linsengemüse mit Datteln

ca. 25min 4 Portionen

Du suchst eine Extraportion Protein? Dann serviere heute eine doppelte Ration zart gebratene Hähnchenbrust auf einem mild-würzigen Linsensalat, der mit der köstlichen orientalischen Gewürzmischung Ras el-Hanout und getrockneten Datteln verfeinert wird. Das cremige Dressing aus Joghurt und Tahini ist die perfekte Ergänzung. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie [1]
- 10g Dill
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 50g Rosinen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 25g Tahini [3]
- 1 Becher Joghurt [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 682kcal, Fett 25.8g, Kohlenhydrate 36.7g, Eiweiß 71.7g



1. Lauch schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** längs vierteln, dann in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 8–10Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



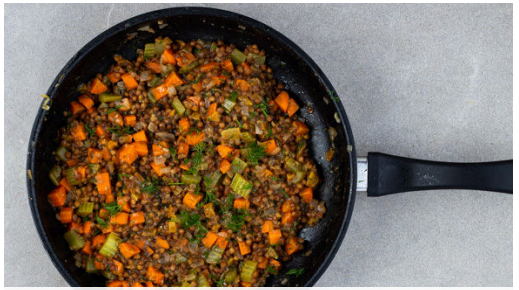
4. Linsengemüse garen

Den **Lauch**, die **Karotten** und den **Sellerie** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. farblos anschwitzen. Den **Knoblauch** und die **Datteln** 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 sowie 1 Prise Zucker abschmecken.



6. Linsengemüse verfeinern

Ca. **¾ des Dills** unter das **Linsengemüse** mischen. Das **Fleisch** in ca. 2cm dicke Tranchen schneiden und auf dem **Linsengemüse** anrichten. Mit dem **restlichen Dill** garnieren und mit dem **Joghurtdip** servieren.