



Hähnchenkeulen mit roten Linsen

auf gebackenem Blumenkohlreis



40-50min



3-4 Personen

Die orientalische Küche bezaubert uns immer wieder aufs Neue mit ihren komplexen Aromen. Heute servierst du knusprige Hähnchenschenkel, die quasi von selbst im Ofen garen. Dazu gibt es Low-Carb-Blumenkohlreis und ein würziges Linsengemüse mit getrockneten Datteln, Ingwer und Zimt. Frische Tomatenstreifen und Pistazienkerne sind krönendes Beiwerk. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 3 Tomaten
- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 2 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 400g rote Linsen
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Blumenkohl
- 30g Pistazienkerne¹⁵
- 25g getrocknete Datteln

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

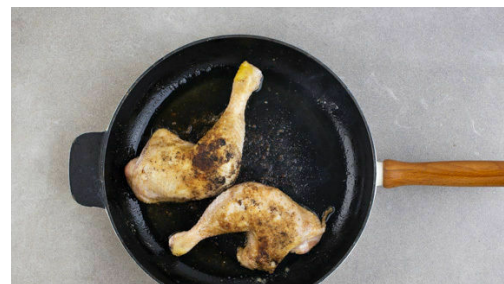
Nährwertangaben pro Portion

Energie 982kcal, Fett 52.0g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 63.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit etwas **Kreuzkümmel**, Salz und Pfeffer einreiben und in 3-4EL Mehl wenden. Anschließend in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. rundum knusprig anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann im nächsten Schritt nach dem Anbraten auch alles in eine Auflaufform geben.



3. Linsen und Fleisch garen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Linsen** dazugeben und mit dem **restlichen Kreuzkümmel** und **1/2TL Zimt** würzen. Mit 1L warmem Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und die Flüssigkeit aufkochen lassen, dann das **Fleisch** dazugeben und alles 25-30Min. im Ofen backen.



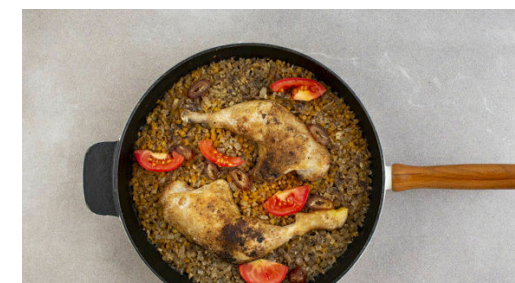
4. Blumenkohlreis zubereiten

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und in den letzten ca. 8Min. zu dem **Fleisch** und den **Linsen** in den Ofen geben und backen, bis der **Blumenkohlreis** gar und leicht gebräunt ist.



5. Pistazien anrösten

Die **Pistazien** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen, dann grob hacken.



6. Linsen verfeinern

Die **Tomaten** und die **Datteln** unter das **Linsengemüse** mengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenkeulen** und die **Linsen** mit dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit den **Pistazien** garniert servieren.