



## Hähnchenkeulen mit roten Linsen

auf gebackenem Blumenkohlreis



40-50min



2 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

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 200g rote Linsen
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Blumenkohl
- 30g Pistazienkerne <sup>15</sup>
- 25g getrocknete Datteln

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl 1
- 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 1093kcal, Fett 58.0g, Kohlenhydrate 89.0g, Eiweiß 65.7g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Ca. **2/3 des Ingwers** schälen und ebenfalls fein würfeln.

**Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden.



### 2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit etwas **Kreuzkümmel**, Salz und Pfeffer einreiben und in 2EL Mehl wenden. Anschließend in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. rundum knusprig anbraten, dann auf einem Teller beiseitstellen. **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 **2-3 Prisen Zimt** würzen. Mit 500ml 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 1EL Olivenöl sowie je 1 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.