



Zartes Hähnchenbrustfilet

mit Linsengemüse und Tahinidressing



20-30min



3-4 Personen

Heute gibt es zart gebratene Hähnchenbrust auf einem mild-würzigen Linsensalat, der mit der köstlichen orientalischen Gewürzmischung Ras el-Hanout und getrockneten Aprikosen verfeinert wird. Das cremige Dressing aus Joghurt und Sesampaste ist die perfekte Ergänzung. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Tahini ¹¹
- 2 Karotten
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Packungen getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 20g frischer Dill
- 2 Dosen braune Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangensellerie ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- große Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600.0kcal, Fett 24.4g, Eiweiß 52.2g, Kohlenhydrate 37.3g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **getrockneten Aprikosen** in feine Streifen schneiden.



3. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 8-10Min. backen, bis es auch in der Mitte gar ist.



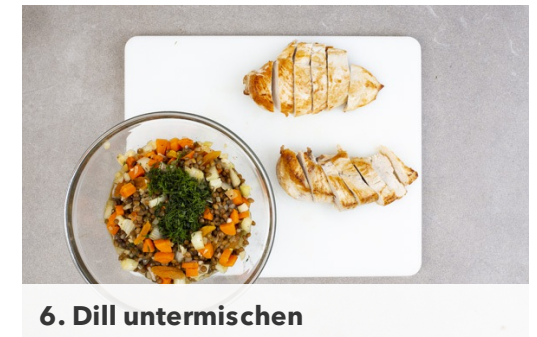
4. Linsengemüse zubereiten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl 2-3Min. bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Den **Knoblauch** und die **Aprikosen** untermischen. Mit den **Linsen samt Flüssigkeit** ablöschen, alles kurz aufkochen lassen und 2-3Min. sanft köcheln. Nach Geschmack mit der **Gewürzmischung**, Essig, Salz und Pfeffer würzen.



5. Tahinidressing anrühren

Die **Tahinipaste** mit dem **Joghurt** glatt rühren und mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.



6. Dill untermischen

Ca. **3/4 des Dills** unter das **Linsengemüse** mischen. Das **Hähnchen** in ca. 2cm dicke Tranchen aufschneiden und auf dem **Linsengemüse** anrichten. Mit dem **restlichen Dill** garnieren und mit dem **Tahinidressing** servieren.