



## Hähnchenbrust auf Linsengemüse

mit orientalischem Tahinidip



20-30min



2 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 Tahini ist die perfekte Ergänzung. Lasst es euch schmecken!



## Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij <sup>9</sup>
- 10g verse dille
- 1 kipfilet
- 25g gedroogde abrikozen <sup>12</sup>
- 1 blik linzen
- 1 zakje ras el hanout
- 25g tahin <sup>11</sup>
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 45ml olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

melk (7), selderij (9), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 38.3g, koolhydraten 40.8g, eiwit 50.0g



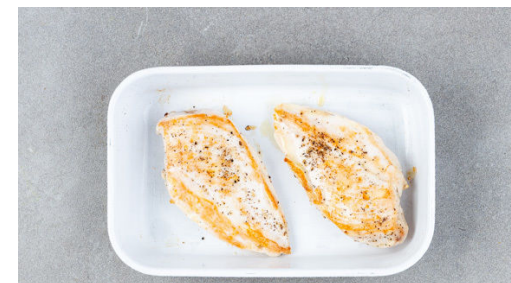
### 1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und 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.



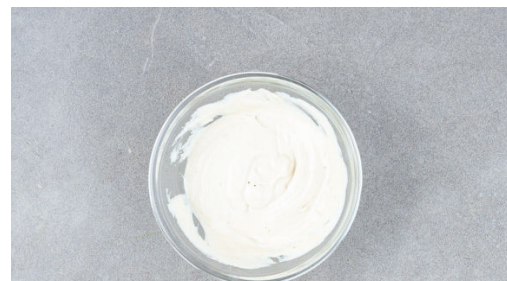
### 3. Fleisch garen

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



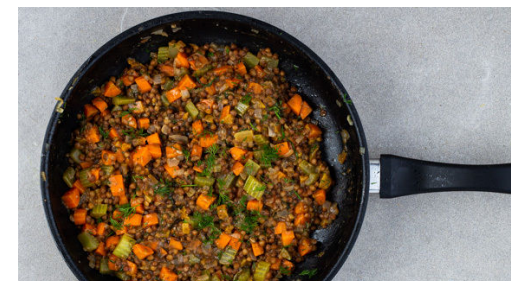
### 4. Linsengemüse garen

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. farblos anschwitzen. Den **Knoblauch** und die **Aprikosen** untermischen. Mit den **Linsen samt Flüssigkeit** ablöschen, 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.  $\frac{3}{4}$  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.