

Rezept

Libanesisches Huhn mit roten Zwiebeln & Linsen

Ein Rezept von Libanesisches Huhn mit roten Zwiebeln & Linsen, am 20.04.2024

Zutaten

200 g Hähnchenbrustfilets	1 EL frisch gepresster Limettensaft
200 g rote Zwiebeln	200 g Möhren
1 EL Olivenöl	40 g rote Linsen
¼ TL Chiliflakes	¼ l Hühnerbrühe
2 Stängel Minze	4 Stängel glatte Petersilie
150 g Joghurt (1,5 % Fett)	frisch geriebene Muskatnuss
Salz	1-2 Msp. Kardamompulver
1-2 Msp. Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Mit dem Limettensaft beträufeln und zugedeckt marinieren.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden oder auf dem Gemüsehobel hobeln.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Rühren 3 Min. andünsten. Die Möhren dazugeben und unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Das Gemüse an den Pfannenrand schieben. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, in die Mitte der Pfanne geben und unter Rühren 2-3 Min. anbraten.
4. Linsen, Chiliflakes und Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 18-20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich, das Fleisch zart und die Möhren leicht bissfest sind.
5. Inzwischen Minze und Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Den Joghurt mit Muskat und etwas Salz glatt rühren.
6. Das fertige Gericht mit Kardamompulver, Zimtpulver und Salz abschmecken und anrichten. Jeweils einen Klecks Würzjoghurt obendrauf setzen. Mit gehackten Kräutern bestreuen.