



Libanesisches Huhn mit Linsen und roten Zwiebeln



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 55 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 1 Schweizer Poulet
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Rüebli
- 8 Kardamomkapseln
- 1 Stange Zimt
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 120 g rote Linsen
- 4 dl Gemüsebouillon
- 0.5 TL Chiliflocken
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zweige Peterli
- 250 g Naturejoghurt
Salz
- 0.5 Bund Pfefferminze

Zubereitung

- 1 Poulet in 10 Teile zerlegen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rüebli schälen und klein schneiden, Kardamomkapseln zerstossen. Zimtstange grob zerteilen. Öl in einem flachen Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Poulet darin von allen Seiten 6–8 Minuten knusprig anbraten. Aus dem Bräter nehmen. Zwiebeln, Knoblauch, Rüebli, Kardamom und Zimt zugeben, kurz andünsten. Linsen unterrühren und mit der Bouillon auffüllen.
- 2 Poulet wieder in den Bräter geben. Mit Chiliflocken und Pfeffer würzen, Petersilie darüber verteilen und geschlossen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 25 Minuten schmoren.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 596 kcal
- 51 g Eiweiss
- 28 g Kohlenhydrate
- 29 g Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Profi ranlassen

Ihr Metzger wird Ihnen das Poulet gerne zerlegen.

- 3 In der Zwischenzeit Joghurt mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Pfefferminzblättchen abzupfen, einige davon klein schneiden und unter den Joghurt rühren.
- 4 Bräter aus dem Ofen nehmen, restliche Pfefferminze darüberstreuen und nach Belieben salzen und mit das Joghurt servieren.