Libanesisches Huhn mit Linsen und roten Zwiebeln

Meine Wahl.

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

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.

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 ºC (Umluft 160 ºC) 25 Minuten schmoren.

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.