



## Linsen Dal mit Hähnchenbrust

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Zutaten

4 Portionen

4	Hähnchenbrüste	400 g	rote Linsen
500 ml	Kokosmilch	2	Zwiebeln
500 ml	Wasser	2	Knoblauchzehen
1	Chilischote	1 Dose	geh. Tomaten, 400 g
1	Limette	1 EL	Senfkörner, gem.
1 EL	Kreuzkümmel	1 EL	Kurkuma
1 EL	Fenchelsamen, gem.	1 EL	Koriandersamen, gem.
1 EL	Ingwer		Salz, Pfeffer
	Öl zum Anbraten		Koriandergrün

### Zubereitung

1. Zwiebeln, Ingwer, Chili und Knoblauch putzen und fein hacken und mit den Gewürzen bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Gewaschene, abgetropfte Linsen hinzugeben und kurz mit anrösten.
3. Anschließend die gehackten Tomaten hinzugeben.
4. Mit 500 ml Wasser und der Kokosmilch auffüllen und bei kleiner Hitze ca. 25-30 Minuten sämig kochen.
5. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust putzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. In einer Pfanne mit etwas Öl zuerst scharf von allen Seiten anbraten und danach bei mittlerer Hitze fertig garen.
7. Das Dal mit dem Saft einer Limette abrunden und in Schüsseln geben.
8. Die Hähnchenbrust längs aufschneiden und auf dem Dal anrichten. Mit Koriandergrün garnieren.