

Rosmarinhähnchen mit Möhrendip

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 3 EL nicht natives Olivenöl
- 350 g Möhren
- 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Tahin
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 2 Stängel Petersilie

Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer mit etwa zwei Dritteln des Öls mischen. Die Fleischstücke in der Marinade wenden und zugedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Inzwischen für den Dip die Möhren putzen, schälen und schräg in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit dem übrigen Öl bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten unter Wenden andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Etwas Wasser dazugeben und die Möhren mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten weich dünsten. Anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren und Tahin unterrühren. Das Möhrenpüree mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Fleisch darauf legen und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten garen, zwischendurch wenden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Das Hähnchen mit Petersilie bestreuen und mit dem Möhrendip servieren.

Das Gericht kann man auch mitnehmen, etwa als Imbiss oder für die Mittagspause. Dazu Hähnchen und Dip getrennt in Frischhalteboxen verpacken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen