

# Hähnchen mit Blumenkohl und Reis, Gurken-Minz-Salat

**Für zwei Personen**

**Für Hähnchen:**

4 kleine Hähnchenkeulen	250 g Langkornreis	$\frac{1}{2}$ Aubergine
1 Karotte	2 große festk. Kartoffel	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
1 EL Joghurt	$\frac{1}{2}$ EL Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelpulver
$\frac{1}{2}$ TL rosenscharfes Paprikapulver	Kurkuma	Kardamon
Salz	Pfeffer	

**Für den Gurken-Minz-Salat:**

1 Gurke	500 ml Joghurt	3 Zweige Minze
Salz		

**Für Hähnchen:**

Den Ofen auf 250 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Joghurt in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Zimt, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Kurkuma und Kardamon hinzugeben und gut durchmischen. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch zum Joghurt geben und gut durchmengen. Fleisch in eine Auflaufform geben und im Ofen 25 Minuten garen.

Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Karotte und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Aubergine, Karotte und Kartoffeln in der Fritteuse goldbraun frittieren. Reis mit kaltes Wasser waschen, Wasser mit Salz zum Kochen bringen und Reis hinzugeben. Reis bissfest gar kochen und abgießen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 200 Grad herunterdrehen. In einem große Topf Kartoffeln, Aubergine, Karotte, Hähnchenbrust und Reis in Schichten hineingeben und noch einmal ca. 5 Minuten im Ofen backen.

**Für den Gurken-Minz-Salat:**

Die Gurke waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden.

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Gurke vermengen. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt-Gurken-Mischung mit Salz abschmecken und Minze untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Chadi Elmahamid am 14. Juni 2018