



## Gebackenes Hähnchenbrustfilet

auf Currylinsen mit Wurzelgemüse



30-40min



2 Personen

Für diesen herzhaften Magenwärmer wird das Hühnchenfleisch auf einem Gemüsebett aus Karotten und Knollensellerie im Ofen gebacken. Das Gemüse wandert anschließend zu den Currylinsen, auf denen du dann die zarten Hähnchenscheiben anrichtest. Guten Appetit!



- 10
- 9
- 9

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Auflaufform
- Backofen
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 10.2g,  
Kohlenhydrate 40.8g, Eiweiß 51.7g



Den Backofen auf 230°C Umluft oder 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Hähnchenbrust** trocken topfen und mit 1 EL Olivenöl und **2-3 Prisen Madras-Currypulver** einreiben.



Das **Hähnchen** auf das **Gemüse** legen und im Ofen ca. 20-25Min. backen, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2TL Olivenöl auf mittlerer Hitze ca. 1-2Min. kurz anschwitzen und mit dem **restlichen Currypulver nach Geschmack** würzen. Mit den **Linsen samt der Flüssigkeit** ablöschen, die **Linsen** einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Sellerie** mit einem Messer schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **1/2 Brühwürfel** in 150ml warmem Wasser auflösen. Den **Sellerie** und die **Karotten** in eine Auflaufform geben und die **Brühe** darübergießen.



Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken und ca. die **1/2 des Korianders** unter die **Linsen** mengen. Die **Linsen** dann mit dem **Ofengemüse** vermischen. Einen Teil der **Gemüseflüssigkeit** bis zur gewünschten Konsistenz dazugeben. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden, mit dem **Linsengemüse** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** bestreut servieren.