



Gebackenes Hähnchenbrustfilet

auf Currylinsen mit Wurzelgemüse



30-40min



3-4 Personen

Für diesen herzhaften Magenwärmer wird das Hähnchenfleisch 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!

Was du von uns bekommst

- frischer Koriander
- Madras-Currypulver
- Knollensellerie ⁹
- Karotten
- Hähnchenbrustfilet
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Geflügelbrühwürfel ⁹
- braune Linsen

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 475.0kcal, Fett 10.0g, Eiweiß 50.7g, Kohlenhydrate 37.5g



1. Hähnchenbrust würzen

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



2. Zwiebel schneiden

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



3. Gemüse vorbereiten

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 200ml warmem Wasser auflösen. Den **Sellerie** und die **Karotten** in eine Auflaufform geben und die **Brühe darübergießen**.



4. Hähnchen backen

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



5. Linsen zubereiten

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.



6. Koriander hacken

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.