



Würziges Hähnchen auf Linsengemüse

mit Paprika und Champignons



ca. 40min



2 Personen

Heute wollen wir's bunt und würzig - da kommt unser Hähnchen auf leckerem Linsengemüse gerade recht. Saftige Hähnchenstreifen und feine Champignons gesellen sich zu Paprika und grünen Linsen in fruchtig-tomatiger Sauce, ein nordafrikanischer Gewürzmix macht die Sache zu etwas ganz Besonderem. Für ein paar hübsche grüne Farbtupfer sorgt frisches Basilikum. Glückwunsch zum neuen Lieblingsrezept!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 Dose Tomatenmark
- 200g grüne Linsen
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 250g Champignons
- 2 Hähnchenschenkelsteaks
- 10g Basilikum

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 793kcal, Fett 26.7g,
Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 48.0g



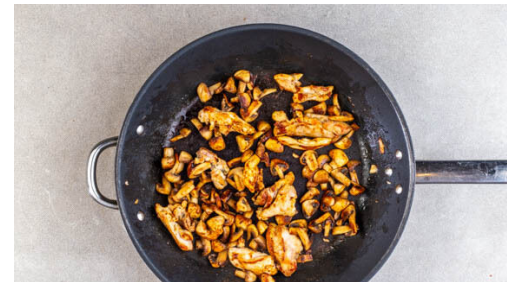
In einem Wasserkocher oder einem Topf 650ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, fein würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze in 5-6Min. glasig anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



Den Deckel abnehmen und die **Linsen** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6Min. weitergaren, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist und die **Linsen** gar sind, ggf. mehr Wasser zugeben und die **Linsen** abgedeckt noch einige Minuten weiterköcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch**, die **Paprika** und das **Tomatenmark** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. mitbraten.



Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das **Fleisch** trockentupfen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Pilze** und das **Fleisch** mit 1 kräftigen Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 8Min. braten. Die **übrige Gewürzmischung** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Linsen**, das **Brühgewürz**, die **½ der Gewürzmischung** und das kochende Wasser zum **Gemüse** in den Topf geben und alles abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 14-17Min. sanft köcheln lassen.



Die **Basilikumblätter** von den Stängeln
zupfen und grob schneiden. Die **½ der
Basilikumblätter** und die **½ der Hähnchen-
Pilz-Mischung** unter die **Linsen** mischen.
Die **restliche Hähnchen-Pilz-Mischung** auf
den **Linsen** anrichten und mit dem
restlichen Basilikum garniert servieren.