



Hähnchenbrust an warmem Kartoffelsalat

mit roten Linsen und Kürbiskernen



30-40min



2 Personen

Kartoffelsalat gehört zu den Sommerhits auf jeder Grillparty. Dabei hat das Allroundtalent so viel mehr drauf, als nur die schnöde Wurst zu begleiten oder ein trauriges Dasein ertränkt in Mayonnaise zu führen. In einem lauwarmem Salat mit delikaten roten Linsen und Lauch überzeugt er als Begleiter zur zarten Hähnchenbrust. Dazu servierst du ein köstlich-süßes Zwiebel-Marmeladen-Relish und geröstete Kürbiskerne.

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Päckchen Schwarze Johannisbeermarmelade
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 150g rote Linsen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 907kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 67.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Größere **Kartoffeln** halbieren. Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, kurz auskühlen lassen und schälen.



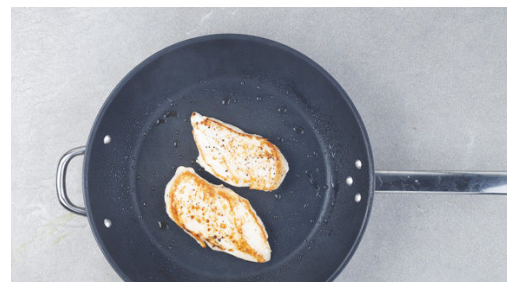
4. Gemüse garen

Die **1/2 der Lauchwürfel** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Linsen** dazugeben, mit der **restlichen Brühe** ablöschen und abgedeckt ca. 8Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren. Das **Lauchgrün** in feine **Streifen**, den **weißen Teil** in kleine **Würfel** schneiden. Die **Tomate** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 2-3Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, ggf. in **2 Schnitzel** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In der großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Tomaten** zu der **Zwiebelmarmelade** in die Pfanne geben und ca. 1Min. in der Pfanne schwenken. Mit 50ml Wasser ablöschen und die **Sauce** 1Min. kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann die **Marmelade** unterrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. **100ml Brühe** mit dem **Senf**, 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** in Scheiben schneiden. Die **Linsen** abgießen und mit den **restlichen Lauchwürfeln** und dem **Dressing** unter die **Kartoffeln** mengen. Den **Kartoffelsalat** ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit dem **Fleisch** und der **Sauce** anrichten. Mit den **Kürbiskernen** und den **Lauchstreifen** garnieren und servieren.