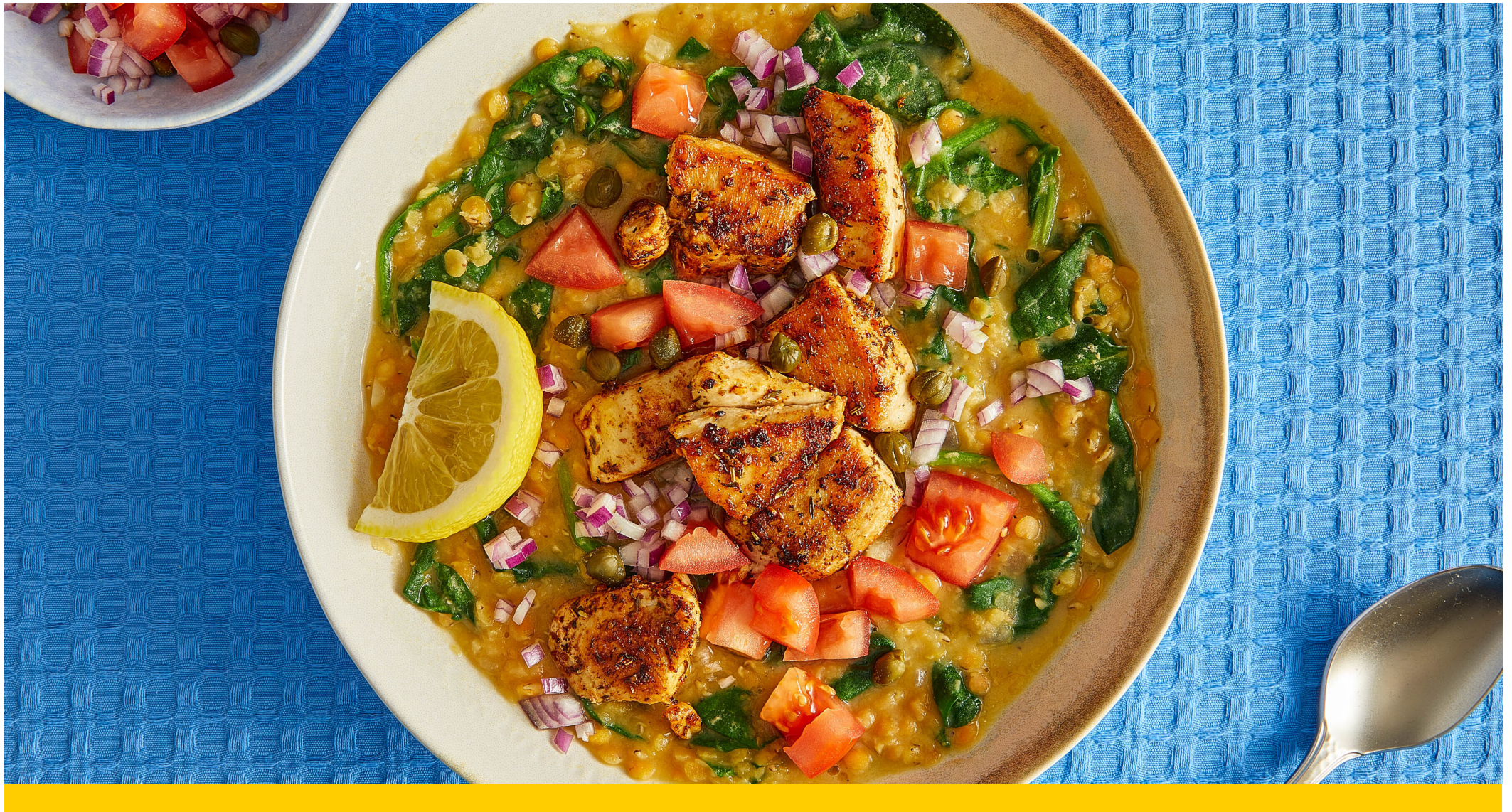




## Bio-Hähnchen an Spinat-Linsen-Topf

aromatisch mit Tomaten, Kapern und Zitrone



ca. 30min



2 Personen

Mit diesem Gericht weht ein Hauch Griechenland durch die Küche. Das liegt natürlich an den Gewürzen, mit denen unser saftiges Bio-Hähnchenfleisch angebraten wird, es ist aber auch die Kombination mit Zitrone, Spinat und Tomaten. Die Basis bilden sämig gekochte rote Linsen, als sprichwörtliche Tüpfelchen haben wir uns fein-würzige Kapern ausgedacht. Das ist doch mal ein buntes Potpourri des Genusses!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g rote Linsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Babyspinat
- 1 Pck. Kapern

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 56.1g



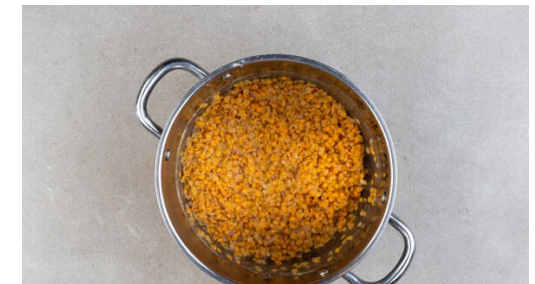
### 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 2. Zwiebeln braten

Die **½ der Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



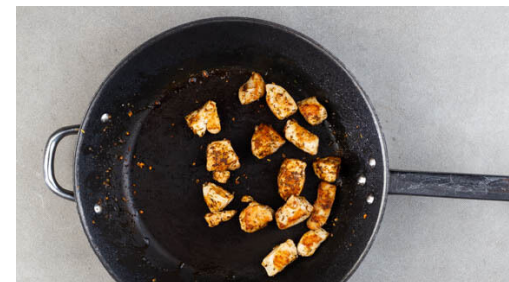
### 3. Linsen garen

500ml heißes Wasser angießen, die **½ des Brühgewürzes** einrühren und die **Linsen** zugeben. Unter gelegentlichem Rühren 20–25Min. köcheln lassen, bis das Wasser größtenteils aufgesogen ist und die **Linsen** gar sind, ggf. mehr Wasser zugeben.



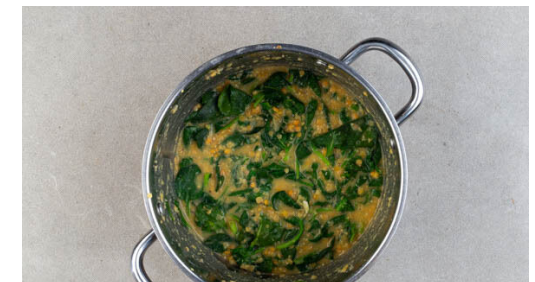
### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in 2 Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf einer Seite ca. 2Min. goldbraun anbraten. Wenden und ca. 2Min. weiterbraten. Die Hitze reduzieren, die **½ der Gewürzmischung oder mehr** untermengen und bei mittlerer bis niedriger Hitze rundum 1–2Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist.



### 6. Linsen verfeinern

Sobald die **Linsen** weich sind, nach und nach den **Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen. **1EL Zitronensaft** unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** auf dem **Spinat-Linsen-Topf** anrichten und mit den **Tomaten**, den **restlichen Zwiebeln** und den **Kapern** garniert servieren, die **Zitronenspalten** dazu reichen.