



Zartes Hähnchen mit Aprikosenglasur

auf orientalischem Linsensalat



30-40min



2 Personen

Der mit orientalischen Gewürzen und knackig-frischem Gemüse verfeinerte Linsensalat ist das perfekte Bett für die zarten Hähnchenoberkeulen, die mit Aprikosenkonfitüre und Sojasauce bestrichen werden und richtig schön saftig sind. Ein leckeres Low-Carb-Gericht, das satt und zufrieden macht!

Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 150g rote Linsen
- 1 Päckchen Aprikosenkonfitüre
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Minigurke
- 1 rote Paprika
- 1 Tomate
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Küchenpinsel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 669kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 57.3g, Eiweiß 53.0g



1. Lauchzwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit ca. **1/3 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben und 20-25Min. im Ofen knusprig backen.



3. Linsen kochen

Den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann mit 400ml Wasser ablöschen. Das **Brühwürz** dazugeben und einmal aufkochen lassen. Die **Linsen** unterrühren und 10-15Min. köcheln lassen, bis sie gar sind.



4. Fleisch glasieren

Die **Aprikosenkonfitüre** mit der **Sojasauce** verrühren und das **Fleisch** während der letzten 10Min. der Backzeit damit 2-3-mal einpinseln, sodass sich eine schöne Kruste bildet.



5. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln, das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauskratzen und die **Gurke** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Tomate** halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in 0,5cm kleine Würfel schneiden.



6. Linsen verfeinern

Die **Gemüsegewürfel** unter die **Linsen** rühren und den **Salat** mit 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten, ggf. mit dem **Bratensaft** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Koriander** garniert servieren.