MARLEY SPOON

Saftige Hähnchenwürfel an Spinat-Linsen-Topf

aromatisch mit Tomaten, Kapern und Zitrone

ca. 30min 6 Portionen

Heute weht ein Hauch Griechenland durch deine Küche. Das liegt natürlich an den Gewürzen, mit denen unser saftiges Hähnchenfleisch angebraten wird, es ist aber auch die Kombination mit Zitrone, Spinat und Tomaten. Die Basis bilden rote Linsen, würzige Kapern sind die eleganten Verfeinerer. Das ist doch mal ein buntes Potpourri des Genusses! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 600g rote Linsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Tomaten
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 600g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

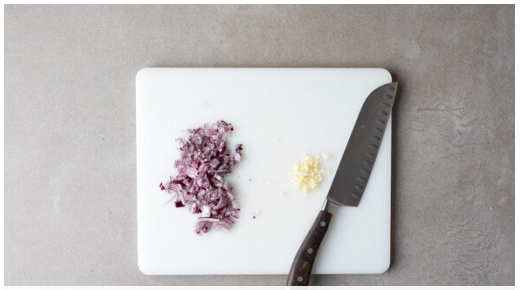
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Kochtipp
Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 626kcal, Fett 18.7g, Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 54.9g



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 großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten.

3. Linsen garen

1,5L heißes Wasser angießen, das **Brühgewürz** 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 Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden.

5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei starker Hitze auf einer Seite ca.2Min. goldbraun anbraten. Wenden und ca. 2Min. weiterbraten. Die Hitze reduzieren, die **Gewürzmischung** 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. **2EL 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.