MARLEY SPOON

Saftige Hähnchenwürfel an Spinat-Linsen-Topf

aromatisch mit Tomaten, Kapern und Zitrone

ca. 30min 3 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
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g rote Linsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Tomaten
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

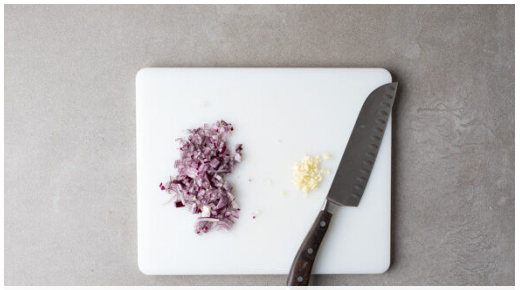
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Kochtipp
Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 643kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 54.7g, Eiweiß 55.6g



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

750ml heißes Wasser angießen, die **½ des Brühgewürzes** einrühren und **300g 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**