



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 Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g rote Linsen
- 1 Päckchen Aprikosenkonfitüre
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Sherryessig ¹²
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Küchenwaage
- Küchenpinsel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 831kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 56.5g



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. 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 **Brühgewürz** dazugeben und einmal aufkochen lassen. **150g Linsen** unterrühren und 10-15Min. köcheln lassen, bis sie gar sind. Die **übrigen Linsen** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Fleisch glasieren

Die **Aprikosenkonfitüre** mit der **1/2 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 **Gemüsewürfel** unter die **Linsen** rühren und den **Salat** mit 1-2EL Olivenöl, **1-2EL Sherryessig**, 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.