

MARLEY SPOON



Würziges Hähnchen auf Linsengemüse

mit Paprika und Champignons



ca. 45min



4 Portionen

Heute wollen wir's bunt und würzig - da kommt unser Hähnchen auf leckerem Linsengemüse gerade recht. Saftige Hähnchenstreifen und feine Champignons gesellen sich zu Paprika und Linsen in fruchtig-tomatiger Sauce, ein nordafrikanischer Gewürzmix macht die Sache zu etwas ganz Besonderem. Für ein paar hübsche grüne Farbtupfer sorgt frisches Basilikum. Glückwunsch zum neuen Lieblingsrezept!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 400g Beluga-Linsen
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 500g Champignons
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

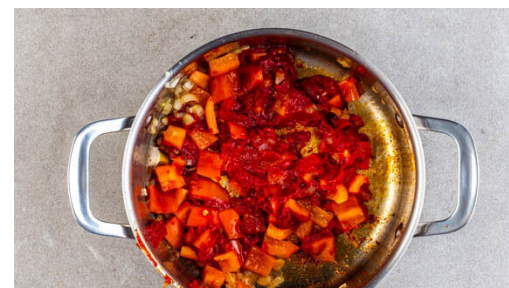
Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 21.0g,
Kohlenhydrate 63.1g, Eiweiß 56.7g



1. Zwiebel anbraten

In einem Wasserkocher oder einem Topf 1,3L Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, fein würfeln und in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze in 5-6Min. glasig anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



2. Gemüse anbraten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch**, die **Paprika** und das **Tomatenmark** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. mitbraten.



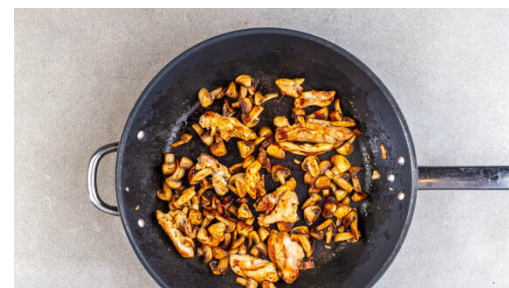
3. Linsen zugeben

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Linsen**, das **Brühwürz**, die $\frac{1}{2}$ der **Gewürzmischung** und das kochende Wasser zum **Gemüse** in den Topf geben und alles abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 14-17Min. sanft köcheln lassen.



4. Linsen fertigstellen

Den Deckel abnehmen und die **Linsen** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6Min. weitergaren, bis die Flüssigkeit größtenteils verdunstet ist und die **Linsen** gar sind, ggf. mehr Wasser zugeben und die **Linsen** abgedeckt noch einige Minuten weiterköcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken.



5. Hähnchen und Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm. breite Streifen schneiden. Die **Pilze** und das **Fleisch** mit $\frac{1}{2}$ TL Salz in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze mit 2EL Olivenöl ca. 8Min. braten. Die **übrige Gewürzmischung** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



6. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die $\frac{1}{2}$ der **Basilikumblätter** und die $\frac{1}{2}$ der **Hähnchen-Pilz-Mischung** unter die **Linsen** mischen. Die **restliche Hähnchen-Pilz-Mischung** auf den **Linsen** anrichten und mit dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.