



Würziges Hähnchen auf Linsengemüse

mit Paprika und Champignons



ca. 40min



2 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
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 200g Beluga-Linsen
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 250g Champignons
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 720kcal, Fett 21.0g,
Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 57.0g



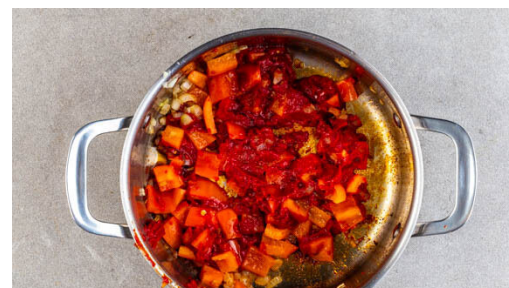
1. Zwiebel anbraten

In einem Wasserkocher oder einem Topf 650ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, fein würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze in 5-6Min. glasig anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



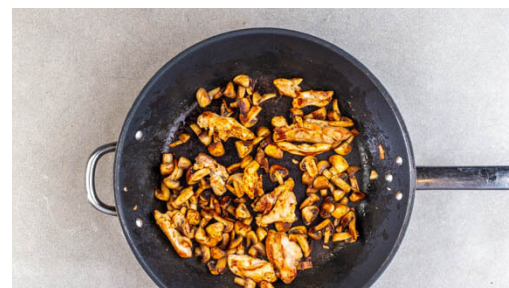
4. Linsen fertigstellen

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.



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.



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 1 kräftigen Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze mit 1EL Olivenöl ca. 8Min. braten. Die **übrige Gewürzmischung** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



3. Linsen zugeben

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Linsen**, das **Brühwürz**, die **½ 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.



6. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **½ der Basilikumblätter** und die **½ der Hähnchen-Pilz-Mischung** unter die **Linsen** mischen. Die **restliche Hähnchen-Pilz-Mischung** auf den **Linsen** anrichten und mit dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.