

Hähnchenkeule Low Carb

mit Chicorée auf rotem Linsenpüree



30-40min



2 Personen

Ob italienische Pasta, indisches Curry oder deutsche Königsberger Klopse - mit ihrem würzig-pikanten Geschmack haben Kapern Einzug in so manche Landesküche gefunden. Heute verfeinern sie eine köstliche Kombination aus geschmortem Chicorée und frischen Kirschtomaten, die du mit zarten Hähnchenkeulen und einem roten Linsenpüree servierst. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 200g rote Linsen
- 1 Packung Chicorée
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Kapern
- 1 Stückchen Hartkäse 3,7

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 59.7g, Eiweiß 59.6g



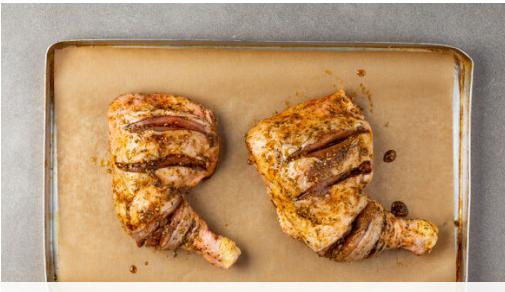
1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen und jeweils 2-3-mal bis auf den Knochen einschneiden. Die **Hähnchenschenkel** rundum mit 1EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz einreiben.



4. Linsen kochen

Die **Linsen** mit dem **Brühgewürz** und 1 Prise Salz in das kochende Wasser geben und 7-8Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben.



2. Hähnchenschenkel backen

Die **Hähnchenschenkel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 30-35Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen.



3. Chicorée schneiden

Inzwischen den **Chicorée** vom Strunk befreien und der Länge nach in dünne Streifen schneiden.



5. Gemüse garen

In einer großen Pfanne 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Kirschtomaten**, den **Chicorée** und die **Kapern** in das heiße Öl geben, die **restliche Gewürzmischung**, 2EL Balsamicoessig und 3 Prisen Salz unterrühren und das **Gemüse** abgedeckt 6-7Min. köcheln lassen, bis der **Chicorée** weich ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Käse** fein reiben und unter die **Linsen** mengen. Die **Hähnchenschenkel** und das **Gemüse** auf den **Linsen** anrichten, ggf. mit ausgetretenen **Bratensäften** vom Backblech beträufeln und servieren.