MARLEY SPOON



Gebratenes Hähnchen an Spinat-Linsen-Topf

aromatisch mit Tomaten, Kapern und Zitrone

ca. 30min 2 Portionen

Mit diesem Gericht weht ein Hauch Griechenland durch die 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 sämig gekochte rote Linsen, als sprichwörtliche Tüpfelchen haben wir uns fein-würzige Kapern ausgedacht. Das ist doch mal ein buntes Potpourri des Genusses!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g rote Linsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Tomaten
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

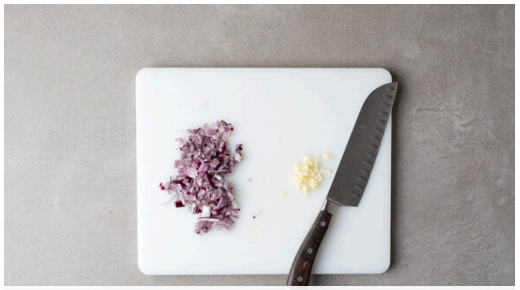
Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 731kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 55.3g



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

500ml heißes Wasser angießen, die **½ des Brühgewürzes** einrühren und die **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**