MARLEY SPOON



Veganes „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 die veganen Hähnchenschnetzel angebraten werden, 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. vegane Hähnchenschnetzel [1,2]
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

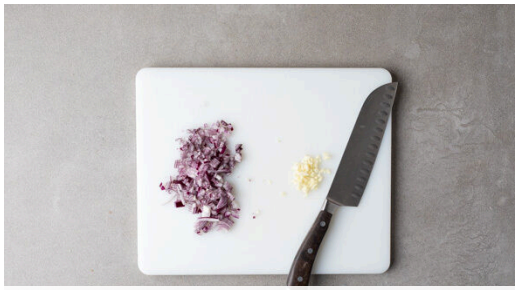
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 810kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 44.1g



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. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** 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 die **Schnetzel** goldbraun sind.



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. Die **Schnetzel** auf dem **Spinat-Linsen-Topf** anrichten und mit den **Tomaten**, den **restlichen Zwiebeln** und den **Kapern** garniert servieren, die **Zitronenspalten** dazu reichen.