



Zartes Hähnchen mit Aprikosenglasur

auf orientalischem Linsensalat



30-40min



2 Personen

Der mit orientalischen Gewürzen und knackig-frischem Gemüse verfeinerte Linsensalat ist das perfekte Bett für das aromatische Hähnchenschenkelfilet, das mit Aprikosenchutney und Sojasauce verfeinert wird und richtig schön saftig ist. Ein leckeres Low-Carb-Gericht, das satt und zufrieden macht!

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung
Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Schwarma-
Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 200g rote Linsen
- 1 Päckchen Aprikosenschutzney

10

- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Minigurke
- 1 rote Paprika
- 1 Tomate
- 10g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Küchenwaage
- Küchenpinsel
- Messbecher

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 689kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 56.0g, Eiweiß 54.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit ca. **1/3 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben. In eine Auflaufform geben und 20-25Min. im Ofen knusprig backen.



Den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann mit 400ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** dazugeben und einmal aufkochen lassen. **150g Linsen** unterrühren und 10-15Min. köcheln lassen, bis sie gar sind. Die **übrigen Linsen** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



Das **Aprikosenschutney** mit der **1/2 der Sojasauce** verrühren und das **Fleisch** während der letzten 10Min. der Backzeit damit 2-3-mal einpinseln, sodass sich eine schöne Kruste bildet.



Die **Gurke** längs vierteln, das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauskratzen und die **Gurke** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Tomate** halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in 0,5cm kleine Würfel schneiden.



Die **Gemüsewürfel** unter die **Linsen** rühren und den **Salat** mit 1-2EL Olivenöl, 1-2EL (hellem) Essig, der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten, ggf. mit dem **Bratensaft** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Koriander** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(56549452e01ca28bdf2500ced9653143_img.jpg\)](#) [!\[\]\(235f8f87c36d896db1ddff2848125c86_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c4afa2dcab95991c60f31fce713d641_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**