



Zartes Hähnchen mit Aprikosenglasur

auf orientalischem Linsensalat



30-40min



3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen
Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Schwarma-
Gewürzmischung
- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 400g rote Linsen
- 2 Päckchen Aprikosenchutney

10

- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Gurke
- 2 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 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 683kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 55.7g, Eiweiß 53.6g



1. Lauchzwiebel schneiden

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



2. Fleisch würzen

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.



3. Linsen kochen

Den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann mit 800ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** dazugeben und einmal aufkochen lassen. **300g Linsen** unterrühren und 10-15Min. köcheln lassen, bis sie gar sind. Die **übrigen Linsen** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Fleisch glasieren

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



5. Gemüse schneiden

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 **Tomaten** halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in 0,5cm kleine Würfel schneiden.



6. Linsen verfeinern

Die **Gemüseswürfel** 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.