

Hähnchenbrust auf Linsengemüse



Stufe 1



Vorbereitungszeit: 8 Std.
Zubereitungszeit: 20 Min.



Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilet(s)
250 g Linsen, rot
1 l Gemüsebrühe
1 Schalotte(n)
400 g Kartoffelwürfel
2 Knoblauchzehe(n)
1 Stck. Ingwer
1 Handvoll Thymian
2 Lauchstangen
Olivenöl
Cumin
1 Orangenabrieb
Meersalz
Pfeffer



WMF Schnellkochtopf-Set Perfect, 2-teilig



Gemüsemesser Klassiker von Windmühlmesser



PEUGEOT Pfeffermühle Paris chocolat

1

Ingwer mit einer Ingwerreibe zerkleinern, Knoblauch durch eine Presse drücken und gemeinsam mit der zuvor abgeriebenen Orangenschale von einer Orange, Thymianblättchen und ca. 3 EL Olivenöl in einen Gefrierbeutel füllen. Die Hähnchenbrüste (ca. 200g je Stück) dazugeben, gut durchmischen und für einige Stunden, bestenfalls über Nacht, marinieren.

2

Den Dampfkochtopf bzw. Schnellkochtopf bereits teilen. Mit einem Gemüsemesser Schalotten würfeln, Lauch in Ringe schneiden und mit den Kartoffelwürfeln in ca. 2-3 EL Olivenöl anschwitzen. Die Linsen und ca. einen halben Teelöffel Cumin dazugeben. Nun mit Brühe auffüllen, sodass die Linsen gerade bedeckt sind.

3

Die Hähnchenbrüste mit grobem Meersalz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und auf den Linsen platzieren. Den Deckel verschließen, bei voller Hitze Druck aufbauen und beim zweiten roten Kochring 10 Minuten garen.

SCHON GEWUSST? Rote Linsen stammen aus Indien und sind eigentlich braun! Da sie aber fast ausschließlich geschält im Umlauf sind, hat sich durch die rote Farbe des Kerns diese Bezeichnung etabliert. Durch hochwertiges und gleichzeitig leicht verdauliches Pflanzeneiweiß, bieten rote Linsen vor allem Vegetariern und Veganern eine tolle Proteinquelle.