

Kräuterhähnchen auf Linsen-Porree-Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

- 250g Hähnchenbrustfilet
- 1 Stange Porree
- 200g braune Linsen (vorgegart)
- 250g Creme fraiche
- 2 Selleriestangen
- 2 Karotten
- 50ml Hühnerbrühe
- 10g Salbei/Thymian
- Paprikapulver edelsüß
- Öl, Salz, Pfeffer
- ½ Chilischote (wer es etwas schärfer mag)



Zubereitung :

- 1) Porree waschen und in 0,5 cm dünne Ringe schneiden. Karotten schülen und mit dem Sellerie in kleine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.
- 2) Blätter der Kräuter abzupfen und getrennt voneinander grob hacken. Hühnerbrühe vorbereiten. Hähnchenbrustfilets flach drücken und in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte des gehackten Thymians und Salbeis sowie dem Paprikapulver marinieren.
- 3) 1EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Porreeringe, Karotten- und Selleriewürfel sowie Chilistreifen und die restlichen Kräuter hinein geben. Das Gemüse 8-10 Minuten braten, bis es weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken..
- 4) Die Hähnchenbrustfilets in einer zweiten Pfanne mit 1EL erhitztem Öl auf jeder Seite jeweils 4-5min braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.
- 5) Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, zum Gemüse geben und noch 1-2min anbraten. Hühnerbrühe und Creme fraiche zum Gemüse geben und einmal aufkochen lassen, bis die Soße eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Porreegemüse auf Teller geben, Hähnchen schräg einschneiden und darauf anrichten.



Guten
Appetit





Page 1 of 1