

Rezept

Hähnchen-Linsen-Pfanne

Ein Rezept von Hähnchen-Linsen-Pfanne, am 18.12.2025

Zutaten

500 g	Hähnchenbrustfilet		Salz
	Pfeffer	2 Bund	Frühlingszwiebeln
3	Knoblauchzehen	400 g	Möhren
3 EL	Olivenöl	300 g	rote Linsen
400 ml	Geflügelfond (aus dem Glas)	2 EL	süße ChilisaUCE
1 Bund	Petersilie		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch von Fett und Sehnen befreien und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die weißen Teile in Ringe, die grünen Teile schräg in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren putzen, schälen und mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenfleisch und Linsen darin anbraten, bis das Fleisch goldbraun ist. Die weißen Frühlingszwiebelringe, den Knoblauch und die Möhren dazugeben und kurz mitbraten. Mit Fond ablöschen und 5-8 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, aber noch Biss haben. Mit Salz, Pfeffer und süßer ChilisaUCE abschmecken. Petersilie waschen und trocknen, die Blättchen nicht zu fein schneiden. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln unterheben und bei schwacher Hitze 2-3 Min. ziehen lassen.