

## Rezept

# Hähnchen-Linsen-Pfanne

Ein Rezept von Hähnchen-Linsen-Pfanne, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>500 g</b>	Hähnchenbrustfilet	<b>Salz</b>
	Pfeffer	<b>2 Bund</b> Frühlingszwiebeln
<b>3</b>	Knoblauchzehen	<b>400 g</b> Möhren
<b>3 EL</b>	Olivenöl	<b>300 g</b> rote Linsen
<b>400 ml</b>	Geflügelfond (aus dem Glas)	<b>2 EL</b> süße Chilisauce
<b>1 Bund</b>	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.