

Rezept

Hähnchenfilet auf Linsen-Möhren-Gemüse

Ein Rezept von Hähnchenfilet auf Linsen-Möhren-Gemüse, am 08.02.2025

Zutaten

1 Knoblauch-Baguette (175 g; Kühlregal)	4 Hähnchenbrustfilets (à 150-180 g)
Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	500 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
1 Orange	125 g rote Linsen
¼ l Gemüsefond oder -brühe	3-4 EL Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Baguette nach Packungsangabe in 8-10 Min. (Mitte) aufbacken.

2. Inzwischen die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, beidseitig salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Filets darin bei mittlerer Hitze beidseitig 8 Min. braten.

3. Inzwischen die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 5 cm lange Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Hähnchenfilets aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln.

4. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, Möhren und Frühlingszwiebeln darin 2 Min. andünsten. Orange auspressen. Linsen und Chili hinzufügen, mit dem Orangensaft und Fond oder Brühe ablöschen. Mit Essig würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5-6 Min. dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilets schräg in Scheiben schneiden, auf dem Gemüse anrichten. Knoblauch-Baguette dazu reichen.