

Rezept

Hühner-Linseneintopf

Ein Rezept von Hühner-Linseneintopf, am 27.04.2024

Zutaten

1 Bund Suppengrün	2 Knoblauchzehen
1 getrocknete Chilischote	3 EL Olivenöl
400 g braune oder grüne Linsen	800 ml Hühnerbrühe
600 g Hähnchenbrustfilets	½ Bund Basilikum
Salz	Pfeffer
2 EL Aceto balsamico	1 EL Tomatenmark

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Das Suppengrün schälen oder waschen, putzen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote fein zerkrümeln.
2. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen, das Suppengrün mit dem Knoblauch und der Chilischote darin andünsten. Die Linsen dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Min. schmoren, bis die Linsen gar sind.
3. Nach etwa 30 Min. das Hähnchenfleisch kalt abspülen und trocken tupfen. Quer in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen in Streifen schneiden.
4. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenscheiben darin bei starker Hitze unter Rühren etwa 2 Min. braten, bis sie gleichmäßig hell gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchenfleisch mit Balsamico und Tomatenmark unter die Linsen mischen, abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.