

Rezept

Linsen-Hähnchen mit Erbsen-Reis und Hähnchen-Dal

Ein Rezept von Linsen-Hähnchen mit Erbsen-Reis und Hähnchen-Dal, am 28.06.2026

Zutaten

3 Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g)	2 Zwiebeln
2 EL Öl	3 TL Currypulver
200 g rote Linsen	100 g Basmatireis
100 g TK-Erbsen	Salz
1 EL Tomatenmark	200 g Sahne
1 Dose Ananasstücke (260 g Abtropfgewicht)	2 TL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
2 Naan-Brote (aus dem ind. Supermarkt; ersatzweise anderes Weißbrot oder Brötchen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 810 kcal, 27 g F, 52 g EW, 88 g KH

Zubereitung

1. Die Hähnchenfilets in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem großen Topf das Öl erhitzen, Hähnchen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren braten. Das Currypulver untermischen, die Linsen und 350 ml Wasser dazugeben. Alles zugedeckt in ca. 15 Min. gar köcheln.
2. Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung gar kochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben.
3. Das Linsen-Hähnchen mit Salz würzen. Die Hälfte davon in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen. Den Erbsen-Reis zum Linsen-Hähnchen in die beiden Boxen geben (Portion 1 und 2).
4. Das restliche Linsen-Hähnchen im Topf an den Rand schieben und das Tomatenmark daneben bei mittlerer Hitze anrösten. Sahne und Ananasstücke hinzufügen, alles mischen und 3 Min. offen köcheln lassen. Das Hähnchen-Dal mit Salz und Limettensaft abschmecken. Das Hähnchen-Dal in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 3 und 4). Die beiden Brote jeweils in einen Frischhaltebeutel verpacken (zu Portion 3 und 4) oder am Verzehrtag ein frisches Brot oder Brötchen kaufen.