

Balsamico-Hähnchen mit Linsen, gerösteten Karotten und Kräuter-Rosinen-Dressing



Zeit gesamt
 30min

Zubereitungszeit
 35min

Schwierigkeit
 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, grün	300 g
Karotten	8 St.
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Butter	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	5 EL
Dill, frisch	40 g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	60 g
Rosinen	60 g

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Linsen mit ca. 600 ml Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. weich garen.
2. Karotten waschen, schälen, längs vierteln und auf einem Backblech mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun rösten.
3. Hähnchen waschen, trocken tupfen, jeweils längs in 3 Streifen schneiden und kräftig salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Öl hoch erhitzen und Hähnchen rundherum ca. 4 Min. kross anbraten. 1 EL Butter und 2 EL Balsamico-Essig zugeben und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 5 Min. fertig garen.
4. Dill waschen, Spitzen zupfen und grob hacken. Erdnüsse und Rosinen ebenfalls grob hacken. In einer Schüssel Kräuter, Rosinen und Erdnüsse mischen und mit je 1 EL Öl und Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Karotten aus dem Ofen nehmen. Linsen mithilfe des Deckels abgießen und mit 1 EL Butter, 2 EL Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten, Linsen und Hähnchen auf Tellern anrichten und mit Kräuter-Rosinen-Dressing bestreut servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch eine passende Vorspeise? Wie wäre es mit [Brotsalat mit Himbeeren?](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	871 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	39 g