

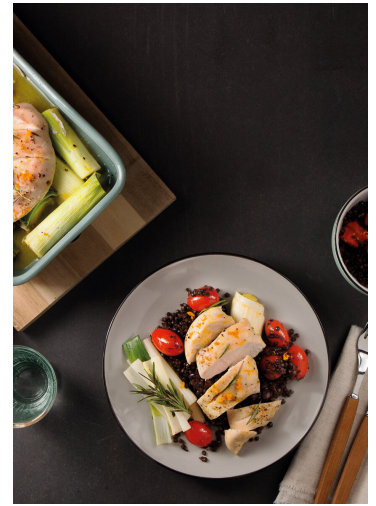


Hähnchen auf Lauch aus dem Ofen mit Linsen-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Lauch	2 St.
Orangen	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Linsen, braun	300 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten	500 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, kleine Auflaufform, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Das Wurzelende des Lauch entfernen, Porree längs halbieren, in je 4 ca. gleich große Stücke schneiden und gründlich waschen. Lauch im Salzwasser ca. 3 Min. vorgaren, abgießen und abtropfen lassen. Im Topf erneut 600 ml Wasser zum Kochen bringen.
2. Orange heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Linsen in das kochende Wasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 18 Min. garen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
3. Hähnchen waschen, trocken tupfen und mehrfach ca. 0,5 cm tief einritzen. Lauch, Hähnchen und Rosmarin in eine Auflaufform legen, salzen, leicht pfeffern und die Hälfte des Orangensaftes darübergießen. Alles ca. 15 Min. im Ofen garen.
4. Cherrytomaten waschen, Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Linsen in das Sieb abgießen. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 1 Min. anschwitzen.
5. Linsen, Tomaten, Orangenabrieb und restlichen Orangensaft zugeben und ca. 3 Min. garen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchen auf Lauch aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Linsen-Salat dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 525 kcal

Kohlenhydrate 58 g

Eiweiß 42 g

Ballaststoffe 11 g

Fette 18 g
