



Hähnchen auf Lauch aus dem Ofen mit Linsen-Salat

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
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 gemahlen	
Cherrytomaten	500 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

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

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	10 g
Fette	18 g