





Hähnchen und Poree aus dem Ofen mit Linsensalat

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Das Wurzelende des Porees entfernen, Poree längs halbieren, in je 4 ca. gleich große Stücke schneiden und gründlich waschen. Poree 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 trockenschütteln. Linsen in das kochende Wasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 18 Min. garen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
3. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und mehrfach ca. 0,5 cm tief einritzen. Poree, Hähnchen und Rosmarin in eine Auflaufform legen, salzen, leicht pfeffern und die Hälfte des Orangensaftes darüber gießen. 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 und Poree aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Linsensalat dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 487 kcal |
| Kohlenhydrate | 47 g |
| Eiweiß | 41 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 19 g |