

Gebratene Hähnchenbrust mit cremigem Porree

und Linsen

Linsen werden auch der Kaviar des armen Mannes genannt. Mit ihrem aromatischen Geschmack bringen sie nussige Nuancen in dieses bodenständige, leicht französisch angehauchte Gericht. Der Biss der Linsen ist ein Gaumenschmaus. Bon appétit!



25 min.



Stufe 2

schnell, kalorienarm, glutenfrei, scharf, proteinreich, ballaststoffreich





hrauno Lincon



Porree



Karotte



Staudenselle





rote Chi



0 11 .



Thymian

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotte [Ursprungsl. DE]	1	2
Staudensellerie 9) [Ursprungsl. ESP]	1 Stange	2 Stangen
Porree [Ursprungsl. DE]	1 Stange	2 Stangen
rote Chili [Ursprungsl. ESP]	1/2 🜐	1
Thymian/Salbei	je 10 g	je 20 g
Hähnchenbrustfilet	2	4
braune Linsen 15)	1 Dose	2 Dosen
Crème fraîche 7)	75 g 🕀	150 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2363/561	374/89
Fett (g)	23	4
- davon ges. Fettsäu	ren (g) 6	1
Kohlenhydrate (g)	37	6
– davon Zucker (g)	8	1
Eiweiß (g)	48	8
Ballaststoffe (g)	15	2
Salz (g)	0	0

Allergene: 7) Lactose 9) Sellerie 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

PVerwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ..

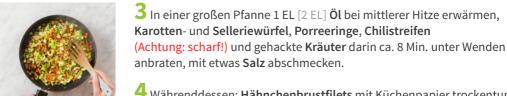
Öl, Salz, Pfeffer, Geflügelbrühe

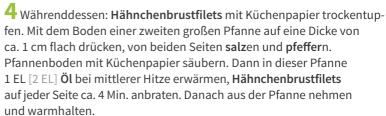
Was zum Kochen gebraucht wird
große Pfanne (2), Küchenpapier, Sieb



Vorbereitung: Gemüse und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

- **1** Karotte schälen. Karotte und Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. Porreestange in ½ cm breite Ringe schneiden. Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und Chili in feine Streifen schneiden.
- 2 Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen, beides hacken.







- **5** Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und ein wenig abtropfen lassen, dann zum Lauchgemüse geben. ½ TL [1 TL] Geflügelbrühe in 4 EL [8 EL] warmem Wasser auflösen, zu-
- ½ TL [1 TL] Geflugelbruhe in 4 EL [8 EL] warmem Wasser auflosen, zusammen mit Crème fraîche zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6 Cremiges Lauch-Linsen-Gemüse auf Teller verteilen, Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden, darauf platzieren und genießen.