

Hähnchenbrust auf Linsensalat

379

Typ: Salat

Quelle: webkoch.de

Bemerkungen: 26 Feb 07: gut. Möglichkeit, bei den Gewürzen auszuprobieren, auch scharf. Evtl. doch Knoblauch? Riesen Sauerei beim Reinigen der Pfanne (Marinade vorher gut abtupfen!)
Aug 17: Marinade mit 1 TL Madras-Curry. Länger marinieren, auch über Nacht. Eher kein Knoblauch. Linsen nicht zu lange, zerfallen!
Salatblattbett: kleine Vinaigrette drüber träufeln.

Zutaten:

- 1 Hähnchenbrustfilet à 500g
- 2 EL Honig
- 2 EL Sojasauce
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Lauchzwiebeln
- 8 EL Öl
- 250 g Rote Linsen
- ½ L Gemüsebrühe
- 2 EL Balsamessig
- Zucker
- 1 Orange; Saft
- Roemersalatblätter

Rezept: Hähnchenbrüste abspülen und trockentupfen. Orangensaft mit Honig, Orangenzeste, Sojasauce, Sherry, Jodsalz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrüste ca. 1 Std. darin marinieren.

Gemüse putzen und waschen. Suppengemüse fein würfeln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Suppengemüse in 1/4 L heissem Öl 5 Minuten dünsten. Linsen zufügen, Brühe angießen und 10 Minuten garen. Lauchzwiebeln unterheben und vom Herd nehmen.

Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in 1/4 heissem Öl von jeder Seite 5 Minuten braten. Restliches Öl, Essig, Jodsalz, Pfeffer und Zucker verrühren. Über das Linsengemüse geben. Hähnchenbrust aufschneiden und mit den Linsen auf Salatblättern anrichten.