

Linsenragout mit Hähnchen

932

Typ: Fleisch

Quelle: my life 2026, Nr. 1

Bemerkungen: Jan 26: Noch einen Rest Knollensellerie untergemischt. Passt sehr gut. Berglinsen gehen auch. Nicht salzen beim Kochen der Linsen!

Zutaten Für 4 Portionen:

200 g Puy-Linsen oder Beluga-Linsen
1 Zwiebel
300 g gemischte Pilze (z.B. braune Champignons, Kräuterseitlinge und Shiitakepilze)
600 g Hähnchenbrustfilet
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
500 mL Hühnerbrühe
100 g Crème fraîche
½ Bund gemischte Kräuter zum Garnieren

Rezept:

1. Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und würfeln. Alle Pilze putzen, evtl. trocken abreiben. Pilze je nach Größe vierteln oder würfeln.
2. Hähnchenbrust trocken tupfen, in breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Schmorpfanne oder einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Fleisch herausnehmen.
3. Die Zwiebelwürfel ins Bratfett geben und etwa 2 Minuten braten. Pilze hinzufügen, kurz mitbraten. Hühnerbrühe angießen und aufkochen lassen. Linsen dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Nach 20 Minuten Kochzeit die Hähnchenstreifen hinzufügen und fertig schmoren.
4. Crème fraîche unterrühren. Linsenragout offen ohne Deckel noch kurz köcheln lassen, bis die Sauce schön sämig wird. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Linsenragout damit garnieren und servieren. Dazu passen: Bandnudeln oder Salzkartoffeln. Zubereitung: 1¼ Stunden

Pro Portion: 490 kcal
20 g F, 23 g KH, 50 g E