Orientalisches Hähnchen mit Linsen und Röstkarotten

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	5 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Petersilie, frisch	20 g
Dill, frisch	20 g
Cranberries, getrocknet	50 g
Rosinen	50 g
Erdnusskerne	30 g
Öl	4 EL
Linsen, braun	300 g
Gemüsebrühe	600 ml
Salz	
Balsamicoessig, hell	2.5 TL
Pfeffer, weiß	
Butter	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Eine Karotte schälen und grob raspeln. Übrige Karotten schälen, quer halbieren und in Stifte schneiden. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und jeweils der Länge nach in 3 Streifen schneiden. Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und die Kräuter zusammen grob hacken. Hälfte der Cranberries und Rosinen ebenfalls grob hacken. Erdnüsse grob hacken.

2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Karottenraspel darin ca. 1 Min. anschwitzen. Linsen hinzufügen und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Brühe ablöschen, jeweils die Hälfte der Rosinen und Cranberries zugeben, alles aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 25–30 Min. weich garen.

3. In einer Schüssel übrige Karotten mit 1 Prise Salz und 1 EL Öl vermischen. Karotten auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 20–22 Min. goldbraun rösten. In einer Schüssel Kräuter, Früchte, 1 EL Öl und ½ TL Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch darin rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und die Filetstücke mit geschlossenem Deckel ca. 6 Min. fertig garen.

5. Karotten aus dem Ofen nehmen. 1 EL Butter zum Linsengemüse geben und mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten, Hähnchen mit Linsen auf Tellern anrichten, mit Kräuter-Rosinen-Topping und Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	623 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	29 g