

Hähnchenfilet mit Rote-Linsen-Salat

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (8 Personen)

- » 8 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 5-7 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 500g Champignons
- » 2 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 500g rote Linsen
- » 2 TL Instant-Klare-Brühe
- » 6-10 EL Balsamico Essig
- » 2 rote Paprika
- » 1 Kopf Eichblattsalat

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Hähnchenfilets waschen und trockentupfen. In 3-4EL heißem Öl rundherum 10-15min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

2. Pilze und Zwiebeln putzen, waschen. Pilze in Scheiben, Zwiebeln in Ringe schneiden. 2-3EL Öl im Bratfett erhitzen. Pilze darin goldbraun braten. Zwiebeln zufügen und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Linsen abspülen, zu den Pilzen geben und kurz mitdünsten. Gut 600ml Wasser und Brühe einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12min köcheln. Mit Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Abkühlen lassen.

4. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Unter die Linsen mischen. Salat putzen, waschen und etwas kleiner zupfen. Linsen darauf verteilen. Filets aufschneiden und auf dem Salat anrichten.

Nährwerte: 470kcal/E41g/F15g/KH39g pro Portion

angelegt am: 19.04.2005

Rezept-Nr: 1815

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke