

Linseneintopf mit Huhn aus dem Thermomix®



© Linseneintopf mit Huhn - Rezepte mit Herz



30 Min.



leicht



4 Pers.

Schnell, einfach und leicht. Hühner-Linseneintopf mit frischen Zutaten

Preiswerter und leichter Eintopf, der durch die Gewürze zum echten Soulfood wird.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	300 g	Hähnchenbrustfilet
<input type="checkbox"/>	1 EL	Öl
<input type="checkbox"/>	1 Stück/e	Ingwer (walnussgroß)
<input type="checkbox"/>	1 Stück/e	Lauch
<input type="checkbox"/>	3	Möhren
<input type="checkbox"/>	25 g	Öl
<input type="checkbox"/>	3 TL	Currypulver
<input type="checkbox"/>	100 g	rote Linsen
<input type="checkbox"/>	650 g	Wasser (TM31: 450g)
<input type="checkbox"/>	1 EL	Gemüsebrühpulver oder -paste
<input type="checkbox"/>	1 Pck.	stückige Tomaten (400g)
<input type="checkbox"/>	200 g	Kochsahne (15% Fett)
<input type="checkbox"/>	2 TL	Zitronensaft
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten.
2. Ingwer schälen und im Mixtopf 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Lauch waschen, in Stücken zugeben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Möhren schälen, in Stücken zugeben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. 25 g Öl und Currypulver zugeben und 4 Min./120 °C (TM31: Varoma)/Stufe 1 dünsten.
3. Linsen, Wasser, Gemüsebrühpulver, Tomaten und angebratene Hähnchenwürfel zugeben, einmal mit dem Spatel durchrühren, dann 15 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 0,5 kochen. Kochsahne und Zitronensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer und ggf. Currypulver abschmecken. Weitere 5 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 0,5 kochen und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Wer es schärfer mag, gibt noch etwas Chilipulver dazu

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 355 kcal – 30 g E – 16 g F – 24 g KH