

## Linseneintopf mit Huhn aus dem Thermomix®



© Linseneintopf mit Huhn - Rezepte mit Herz

🕒 30 Min.

👨‍🍳 leicht

👤 4 Pers.

**1,40€**  
PRO PORTION

## Zutaten-Einkaufsliste

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