



Rezept der Woche

17. Dezember 2007

Huhn mit Linsen

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hähnchen (ersatzweise 4 Hühnerschenkel)
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1-2 kleine Zucchini
- 500g Zwiebeln
- 1 Chinesischer Knoblauch (ersatzweise 3-6 Knobli-Zehen)
- 1 Flasche trockenen Cidre
- 500-750g festkochende Kartoffeln
- 250g Beluga Linsen (ersatzweise: Berglinsen oder rote Linsen)
- 2 (frische) Lorbeerblätter
- 2 Scheiben Zitrone
- Salz, Pfeffer, Chili-Flocken (gibt's in türkischen Geschäften ersatzweise: Cayenne-Pfeffer)

Zubereitung:

Hähnchen in 8-10 Teile schneiden (wenn gewünscht: Haut entfernen, statt eines ganzen Hähnchens kann man auch nur Hühnerschenkel nehmen), in reichlich Olivenöl im Bräter anbraten, anschließend herausnehmen

Karotten, Staudensellerie, Zucchini würfeln
Zwiebeln in grobe Streifen schneiden
Knoblauch in dünne Scheiben schneiden
alles im Bräter anbraten

Bratfond mit Cidre ablöschen und Bratensatz loskochen

Kartoffeln in Würfel schneiden (ca. 2x2x2 cm)
Linsen, Lorbeerblätter, Zitronenscheiben hinzugeben, alles gut vermischen

Mit Salz, Pfeffer und Chili-Flocken (gibt's in türkischen Geschäften, ersatzweise Cayenne-Pfeffer) würzen

Die angebratenen Huhn-Stücke in die Mischung geben und unterrühren

In den auf 200 °C mit Umluft vorgeheizten Backofen mit Deckel für 45-60 Minuten stellen

Am Ende der Garzeit sollen die Linsen die Flüssigkeit aufgesaugt haben, evtl. muss auch Cidre nachgegossen werden -> daher beobachten.

Lecker :-)