

Gefüllte Hähnchen-Brust auf Curry-Linsen

Für 2 Personen

2 Zwiebeln	2 rote Paprika	1 Chilischote
3 EL Butterschmalz	Salz	1 Prise Zucker
1 gekochte Kartoffel	1 Bund Thymian	2 Hähnchenbrustfilets
1 l Hühnerbrühe	2 EL Butter	100 g schwarze Linsen
1 TL Curry	500 g Spinat	2 EL Sahne

Den Backofen auf 140 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika putzen und würfeln. Die Chilischote aufschneiden, die Kerne herausstreichen und die Chili fein hacken. Eine Zwiebel in 1 EL Butterschmalz anbraten, Paprika und Chili zugeben und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Kartoffel klein schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Kartoffel mit 1/4 der Paprikawürfel in einem Cutter mixen, mit Salz und Thymianblättchen abschmecken. In die Hähnchenbrüste längs eine Tasche schneiden und die Paprikamasse einfüllen, evtl. mit einem Zahnstocher fixieren. Hähnchenbrüste salzen, von beiden Seiten in 1 EL Butterschmalz anbraten und bei 140 Grad 30 Minuten im Backofen fertig garen. Die restliche Paprika weiterschmoren, ca. 200 ml Hühnerbrühe angießen, 5 Minuten kochen lassen, dann pürieren und durch ein Sieb passieren, dann 1 EL Butter untermontieren. Die zweite gewürfelte Zwiebel in 1 EL Butterschmalz anbraten, Linsen zugeben, mit Hühnerbrühe angießen bis die Linsen bedeckt sind und weich kochen. Mit Curry würzen Spinat waschen. Butter in der Pfanne erhitzen und den Spinat zusammenfallen lassen, Sahne angießen und salzen. Die Hähnchenbrust mit dem Paprikapüree und dem Spinat anrichten.

Jacqueline Amirfallah 28. November 2012