



TELLERLINSEN MIT HÄHNCHENSCHENKELN UND LINSENSALAT

LINSEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 250 g Müller's Mühle Teller Linsen
- * 4 Hähnchenschenkel à 200 g
- * 3 EL Olivenöl
- * Paprikapulver
- * Pfeffer
- * Salz
- * 75 g magerer durchwachsener Speck
- * 1 Zwiebel
- * 100 g Crème fraîche
- * Petersilie
- * 100 g Friséesalat
- * 150 g Cocktail- oder Partytomaten
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Weinessig

Produktempfehlungen



TELLER LINSEN

Zubereitungen

Teller-Linsen in 1,5 l Wasser ca. 45 Minuten kochen lassen. Die Hähnchenschenkel kalt abbrausen, trocken tupfen und mit 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Pfeffer und Salz einreiben. Anschließend in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl rundum braun anbraten. Warm stellen. Den durchwachsenen Speck würfeln und in einer Pfanne anbraten. Die Zwiebel schälen und würfeln, an den Speck geben und andünsten. Die Teller Linsen abtropfen lassen. 3/4 der Teller Linsen zu dem Speck in die Pfanne geben und 5 Minuten mit erhitzen. Die Crème fraîche unterheben. Die Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Hähnchenschenkeln und frischer Petersilie auf Tellern anrichten. Den Friséesalat waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren oder vierteln, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Salatzutaten mit den restlichen Teller Linsen mischen und in einer Schüssel anrichten. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing zubereiten und über den Salat träufeln.