

LINSENSALAT

MIT GEBRATENER HENDLBRUST

- 1** Linsen im Geflügelfond ca. 20 Min. weichkochen (alternativ Gemüsebrühe oder andere Fleischbrühe). Linsen durch ein Sieb passieren, Essiggurken, Silberzwiebeln und Lauchzwiebeln in kleine Würfel schneiden und dazu geben.
- 2** Mit Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Yakitori Sauce, Kürbiskernöl und etwas Einlegewasser von den Gurken und Silberzwiebeln abschmecken und ziehen lassen.
- 3** Hendlbrust mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf das Gitter in den Ofen geben und bei 160 Grad ca. 15 Minuten garen.
- 4** Linsensalat auf die Tellermitte geben, Hendlbrust halbieren und auf die Linsen geben.

200 g Berglinsen
500 ml Geflügelfond
4 Hendlbrüste
100 g Essiggurken
100 g eingelegte Silberzwiebel
1 Stange Lauchzwiebel
Salz, Pfeffer
Kürbiskernöl
2 EL Yakitori Sauce
Weissweinessig oder Balsamico
1 EL scharfer Senf

Viel Spaß beim Nachkochen!



Dieses Rezept entwickelte für Sie
JUAN AMADOR * * *