



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 6

Zitronenhuhn mit Ras el Hanout und roten Linsen



30 Minuten



180 Minuten



210 Minuten

Zutaten

- 1 Bio-Huhn
- 200 g Suppengemüse
-  2 Lorbeerblätter
-  5 Nelken
-  Wacholderbeeren
- 250 g rote Linsen
- 3 Bio-Zitronen (Saft und geriebene Schale)
- 1 Kohlrabi
- 100 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 8-10 Cocktailtomaten
- 100 g Karotten
-  Ras el Hanout
-  Chili Ancho
-  Salz

Rezept

Zuerst das Hähnchen in Brust, Keule und Karkasse zerlegen. Die Karkasse zusammen mit dem Suppengemüse in 2 l kaltes Wasser geben und zum Kochen bringen. Dann 3 Stunden ziehen lassen, abgießen und salzen; fertig ist die Hühnerbrühe. Die Linsen ca. 20 Minuten in Salzwasser weich kochen. Kohlrabi, Karotten und Zuckerschoten putzen, klein schneiden und blanchieren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Tomaten halbieren. Das Fleisch von den Hähnchenschenkeln lösen. Alles Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Die Linsen und das Gemüse zugeben, mit Zitronensaft ablöschen, etwas Brühe dazu geben und mit Ras el Hanout, Chili Ancho, Salz und Zitronenabrieb würzen.

Guten Appetit!