



Rezept für

Hähnchen-Linsen-Bowl

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Linsen (z. B. rote Linsen)
- 500 g Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken, gemahlener Kreuzkümmel, getrockneter Thymian
- 1 Bund Rucola
- 250 g Kirschtomaten
- 2 Hähnchenfilets (mit Haut; à ca. 180 g)
- 1 EL Öl
- 100 g Ziegenweichkäse (Rolle)
- 3-4 EL flüssiger Honig
- 4-5 EL Balsamico-Essig
- Backpapier

Zubereitung

1. Linsen in kochendem Wasser ca. 12 Minuten garen. Ofen auf ca. 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln, Hälfte Knoblauch, 2 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und je 1 TL Chili und Kreuzkümmel mit den Süßkartoffeln mischen. Auf der Hälfte des Blechs verteilen. Im heißen Backofen (Umluft 180 Grad) 20–25 Minuten backen.
2. Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin auf der Hautseite ca. 3 Minuten anbraten, wenden und ca. 1 Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Tomaten ca. 8 Minuten vor Ende der Süßkartoffelbackzeit auf das Blech legen.
3. Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden, mit einer Prise Chili und ein wenig Thymian bestreuen. Mit 2 EL Honig beträufeln. Ziegenkäse im heißen Ofen ca. 3 Minuten mitbacken.
4. Linsen abtropfen lassen, sofort mit dem Rest Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Essig und 1–2 EL Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchen in Scheiben schneiden. Mit Rucola, Linsen, Ofengemüse und Käse anrichten.