WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Linseneintopf mit gezupftem Hähnchenfleisch

Zutaten (für 4 Personen):

1 kg Hähnchenschenkel
1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
2 Lorbeerblätter
3 Nelken
5 Wacholderbeeren
200 g Linsen
2 Möhren
300 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
Schnittlauch
3 EL Essig



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 120 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Linseneintopf mit gezupftem Hähnchenfleisch

Zubereitung:

1. Zuerst Hähnchenschenkel, Suppengemüse, halbierte Zwiebel (mit Schale), 1 EL Salz, Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren mit 2 Liter Wasser aufkochen und 1 Stunde köcheln lassen.



2. Dabei den Schaum abschöpfen. Dann die Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein Sieb geben und auffangen.



3. Jetzt die Linsen circa 20 Minuten in der Brühe garen.



Linseneintopf mit gezupftem Hähnchenfleisch

4. Schließlich Sellerie und Möhren schälen, würfeln und für weitere 15 bis 20 Minuten in der Brühe mit garen.



5. In der Zwischenzeit die Haut von den Hähnchenschenkeln entfernen und das Hähnchenfleisch in Stücke zupfen.



6. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden und zusammen mit dem Hähnchenfleisch 3 bis 4 Minuten in dem Eintopf erwärmen.



7. Zum Schluss nur noch alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Linseneintopf mit gezupftem Hähnchenfleisch

mit etwas Schnittlauch genießen. Lecker!





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**