

Informationsbüro *Australische Macadamias*



Hähnchenbrustfilet auf Linsen- Zucchini-gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 kleine Zucchini (500 g)
- 1 Saftorange
- 1 Chilischote
- 75 g Australische Macadamianüsse
(ungesalzen)
- 3 EL Olivenöl
- 4 kleine Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g)
Salz, Pfeffer
- 5-6 EL Balsamessig
- 120 g rote Linsen
- 250 ml Gemüsefond oder Brühe
- 1 TL Honig



Zubereitung:

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in längliche Streifen schneiden. Zucchini waschen und in sehr schräge Scheiben schneiden. Orangensaft auspressen. Chili längs halbieren und die Kerne auskratzen. Fruchtfleisch fein hacken.

Macadamias grob hacken und in einer beschichteten Pfanne mit einigen Tropfen Olivenöl anrösten und beiseite stellen. 2 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Olivenöl rundherum ca. 8 Minuten braten. Hähnchenbrust mit 3-4 Esslöffel Balsamessig ablöschen und warm stellen.

Restliches Öl in der beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini und Lauchzwiebeln darin anbraten. Linsen, Chili, Orangensaft und Gemüsefond zufügen. Zugedeckt ca. 5-6 Minuten dünsten. Mit Salz, Honig und restlichem Balsamessig abschmecken. Linsen-Zucchini-gemüse mit Hähnchenbrustfilets anrichten und mit gerösteten Macadamianüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten