

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Tellerlinsen mit Joghurt, Bio Hendl und Kochsalat

Zutaten

(4 Personen)

Für die Tellerlinsen:

- 250 g Tellerlinsen
- Wasser zum Kochen
- 4 Maishühnerbrüste mit Haut
- Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL dunkler Birnenbalsamessig
- Salz
- 2 Romana-Salatherzen
- 1 Schalotte, grob geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- Butter
- 25 ml Sojasauce
- 125 ml Hühnersuppe
- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kümmel
- 1 EL Kerbel

Quelle: ORF extra

- 1 EL Dill
- 1 EL Petersilie

Sonstiges:

- 200 g Naturjoghurt
- 1 Spritzer Hanföl
- 1 Spritzer Kriecherlessig
- Kräuter
- äußere Salatherzenblätter
- Linsengewürz

Zubereitung

Die Tellerlinsen in kochendes Wasser geben und für 20 bis 30 Minuten weichgaren.

Die Hühnerbrüste salzen und in einer Pfanne auf der Hautseite mit etwas Olivenöl braun anbraten und bei 90 °C Umluft im Rohr ca. 20 Minuten saftig garen.

Währenddessen die rote Zwiebel in Scheiben schneiden und mit Birnenbalsamessig und Salz marinieren.

Die Salatherzen waschen, halbieren und in der Pfanne auf der Schnittfläche bräunen, Schalotte, Knoblauch und 1 EL Butter begeben, mit etwas Sojasauce und Hühnersuppe ablöschen. Den Salat für 3 bis 4 Minuten zugedeckt garen. Die restliche Flüssigkeit mit etwas Butter binden und nochmals mit Sojasauce abschmecken.

Für die Linsen das Wasser abseihen und die Linsen heiß mit Salz, geröstetem Sesam, Kurkuma, Kümmel, einem Schuss Sojasauce, Kerbel, Dill und Petersilie marinieren.

Die Linsen mit dem geschmorten Salat, der Hühnerbrust, den Zwiebelringen und etwas Naturjoghurt anrichten. Die mit Kräutern, Hanföl und Kriecherlessig roh marinierten Salatherzenblätter fertigstellen.