

Pochierte Hähnchen-Brust mit gelben Linsen

Für 2 Personen

| | | |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 TL Fenchelsamen | 2 Zitronen | 400 ml Hühnerbrühe |
| Salz, Pfeffer | 1 Lorbeerblatt | 3 Zweige Thymian |
| 2 Hähnchenbrustfilets à 150 g | 2 EL Rosinen | 1 rote Zwiebel |
| 1 Möhre | 1 EL Olivenöl | 150 g gelbe Linsen |
| 1 kleine Gurke | 1 Knoblauchzehe | 200 g Joghurt |
| 1/2 Bund Koriander | 1/2 Bund Schnittlauch | 1 TL Speisestärke |

Fenchelsamen mörsern, Zitronen entsaften. Ca. 150 ml der Hühnerbrühe mit dem Zitronensaft, Fenchelsamen, Salz, Pfeffer, einem Lorbeerblatt und einigen Zweigen Thymian in einem Topf erwärmen. Die Hähnchenbrüste und Rosinen in den Sud legen und bei einer Temperatur von ca. 64 Grad je nach Größe 15 – 20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken. Die Zwiebel und Möhre schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Möhre anbraten, die restliche Brühe zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einmal aufkochen, dann die Linsen zugeben, nochmal aufkochen lassen umrühren und von der Hitze nehmen. Vorsicht gelbe Linsen verkochen sehr schnell! Gurke schälen und raspeln, Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Den Joghurt mit der Gurke und dem Knoblauch mischen und mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft abschmecken. Koriander und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Linsen mit Koriandergrün und Schnittlauch abschmecken. Die Hühnerbrust aus dem Sud nehmen und warm stellen. Speisestärke mit 1 EL Wasser vermischen. Den Sud durch ein Sieb in einen Topf geben, aufkochen und mit etwas angerührter Stärke binden. Die Rosinen aus dem Sieb nehmen und wieder in die Sauce geben. Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und mit den Linsen und er Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah 11. Januar 2012