



Linsen-Poulet-Tätschli

Zutaten

Für 4 Personen

150 g getrocknete rote Linsen
Wasser, siedend
350 g geschnetztes
Pouletfleisch, grob gehackt
150 g Kalbsbrät
1 EL glattblättrige Petersilie,
fein gehackt
¾ TL Salz
1 Messerspitze Cayennepfeffer
Bratbutter zum Anbraten
1 TL Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL milde Currypaste
½ dl Weisswein
1 dl Hühnerbouillon
2 dl Kokosmilch
Salz, nach Bedarf
Koriander zum Verzieren

Zubereitung

1. Linsen im siedenden Wasser ca. 8 Min. knapp weich köcheln, abtropfen, abkühlen, in eine Schüssel geben.
2. Poulet, Kalbsbrät und Petersilie beigegeben, würzen, sehr gut mischen. Masse mit nassen Händen zu ca. 16 Kugeln formen.
3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kugeln etwas flach drücken, portionenweise beidseitig je ca. 4 Min. anbraten.
4. Butter erwärmen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Currypaste ca. 3 Min. mitdämpfen. Wein und Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Sauce ca. 5 Min. köcheln, salzen.
5. Linsen-Poulet-Tätschli mit Currysauce auf Tellern anrichten, mit Koriander verzieren.



Coop Naturaplan Rote Linsen

Wie die meisten Hülsenfrüchte, haben rote Linsen einen hohen Nahrungsfasergehalt (11-18 g/100 g), enthalten viel Folsäure sowie Eisen (7-9 mg/100 g) und Eiweiss (27 Gramm/100 Gramm). Sie müssen nur abgespült, nicht aber eingeweicht werden. Mit 2-facher Wassermenge zugedeckt auf kleiner Stufe zirka acht Minuten köcheln. 500 g, Fr. 2.90.