



Hähnchen Minutensteaks "Athena" mit sommerlichem Linsensalat

2 Packungen WIESENHOF Hähnchen-
Minutensteaks "Athena"
200 g rote oder gelbe Linsen
je 1 rote und gelbe Paprika
5 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone
1/2 TL Currypulver
1/2 TL Zucker
Salz, Pfeffer
1 Zehe Knoblauch
1 kl. Ingwer
3 Frühlingszwiebeln
250 g Cocktailtomaten
1 Bund Koriander

Schritt 1

Linsen nach Packungsaufschrift garen. Abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Schritt 2

Paprikaschoten putzen, waschen und klein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin leicht anbraten. Abkühlen lassen.

Schritt 3

Zitrone heiß waschen und trockenreiben. Hälfte der Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 4 Esslöffel Zitronensaft mit Zitronenschale, Currypulver, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Ingwer schälen, sehr fein würfeln und ebenfalls dazugeben. Restl. Olivenöl unterschlagen.

Schritt 4

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Linsen mit dem Gemüse mischen und mit dem Dressing verrühren. Koriander unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 5

Minutenschnitzel von beiden Seiten grillen und mit dem Linsensalat servieren.