



Perlhuhn Brust auf bunten Balsamico Linsen

- **Küche:**Afrikanisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das tolle afrikanische Wildgeflügel, zart rosa gebraten, köstlich

Zutaten

- 4 / 2 Perlhuhn Brüstchen mit Haut und oberem Flügel
- 2 El Pflanzenöl
- 1 El Butter
- 2 Thymian Zweige
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Balsamico Linsen:
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g feine, bunte Berglinsen, gewaschen
- 1 El Butter
- 30 g gewürfelter, magerer Speck
- 2 Schalotten oder 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Stange Frühlingslauch, gewürfelt
- 2 El Staudensellerie, gewürfelt
- 2 Tomaten, entkernt, gewürfelt
- 3 El gehackter Schnittlauch
- 2 El Balsamico, Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die bunten Balsamico Linsen:

Schritt2

Den Speck mit den Zwiebeln in Butter glasig anschwitzen, dann das Gemüse und die Linsen dazu geben, kurz mit einander "angehen" lassen.

Schritt3

Mit dem Balsamico ablöschen, fast völlig einkochen lassen.

Schritt4

Die Gemüsebrühe aufgießen und "bissfest" weich kochen.

Schritt5

Kurz halten, vor dem Servieren die Tomatenwürfel und den Schnittlauch unter heben, nachschmecken.

Schritt6

Die Perlhuhn Brust:

Schritt7

Die Perlhuhn Brüste salzen und pfeffern und in aufschäumender Butter, bei mittlerer Hitze, (zunächst auf der Hautseite) mit dem Thymian Zweig 3 - 4 min. knusprig anbraten.

Schritt8

Dann wenden und nur 1/2 min. auf der Fleischseite braten.

Schritt9

Für 35 min. in den auf 80 ° C vorgeheizten Backofen schieben und sanft zu Ende garen, zart - rosa halten.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die Perlhuhn Brüstchen nur einmal schräg tranchieren und auf einem kleinen Sockel Linsengemüse anrichten, sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Geflügel, Perlhuhn, Wild **Tags:** einfach, köstlich, schnell gemacht., stimmig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/perlhuhn-brust-auf-bunten-balsamico-linsen/>