

Linsen-Poulet-Wähe



Zubereitungszeit

35 Minuten + mind. 30 Minuten kühl stellen +
40 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	640 kcal
Eiweiss:	33 g
Fett:	34 g
Kohlenhydrate:	50 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt gemischter Blattsalat.

Zutaten

1	Zwiebel
1 EL	Öl zum Braten
300 g	Pouletgeschnetzeltes
1 dl	Hühnerbouillon Cayennepfeffer
100 g	halbierte rote Linsen
2	Eier Salz

Kuchenteig

180 g	Vollkornmehl
1 Msp.	Backpulver
1 TL	Salz
2 TL	marokkanische Gewürzmischung aus dem Delikatessgeschäft
100 g	Butter, kalt
3 EL	Wasser
	Butter für das Blech
	Mehl für das Blech und zum Auswallen
	Bohnen zum blind Backen

Zubereitung

1. Für den Kuchenteig Mehl, Backpulver, Salz und Gewürzmischung in eine Schüssel geben. Butter in kleinen Stücken dazugeben. Alles zwischen den Fingern krümelig reiben. Wasser beifügen. Zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen. Sofern nötig, noch etwas Wasser begeben. Teig zugedeckt mindestens 30 Minuten kühl stellen.
2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kuchenblech mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Teig vor dem Auswallen kurz kneten, bis er warm und geschmeidig ist. Kuchenteig auf wenig Mehl zu einem Rondell von 25 cm Ø auswallen. Ins Kuchenblech legen und gleichmässig in die Form drücken. Kuchenboden mit einer Gabel dicht einstechen. Mit Bohnen belegen und in der unteren Backofenhälfte 20 Minuten blind vorbacken. Kuchenboden aus dem Ofen nehmen. Bohnen entfernen.
3. Inzwischen für die Füllung Zwiebel fein hacken, in wenig Öl dünsten. Poulet begeben und anbraten. Mit Bouillon ablöschen. Mit Cayennepfeffer würzen. Linsen begeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit beinahe aufgesogen ist. Pfanne vom Herd nehmen. Füllung abkühlen lassen. Eier verquirlen und unter die Füllung mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Den vorgebackenen Wäheboden mit der Füllung

belegen. Wähe in der Ofenmitte weitere 20 Minuten fertig backen. Vor dem Schneiden in der Form kurz stehen lassen.