

**GOURMET
GUERRILLA**

*Einfach besser essen.



Würziges Hähnchen mit Spinat-Linsen

Einkaufszettel

2 kleine Bio-Hühnerbrustfilets
1 EL Ghee oder Butter
Salz & Pfeffer
1 große Möhre
2 Knoblauchzehen
2 cm frischen Ingwer
3 EL Tomatenmark
1 TL Oregano
½ TL Kreuzkümmel
1 Dose Linsen (400g)
200 g Spinat (frisch oder TK)
2 Tomaten
125 g Joghurt

Das brauchst Du unbedingt:

Food-Processor oder Pürierstab,
2 Pfannen



Quelle: www.GourmetGuerrilla.de
Texte und Bilder unterliegen Copyrights.