

Bohnen- Hähnchentopf

Dieses Rezept für einen Bohnen-Hähncheneintopf wird aus vorgekochten weißen Bohnenkernen, magerem Hähnchenfleisch und einem zarten Hauch von gebratenem Speck zubereitet.

Zum Sattwerden noch etwas Gemüse, Äpfel für den fruchtigen Geschmack und eine Einlage aus Kartoffeln. Gewürzt wird das Ganze mit Curry, Salz und Pfeffer. Bei Zeitmangel, kann man dazu auch eine große Dose weiße Bohnen verwenden.



Zutaten: für 4 Personen

300 g getrocknete weiße Bohnenkerne

300 g Hähnchenbrustfilet

100 g Frühstücksspeck (Bacon)

1 EL Öl zum Anbraten

Für die weitere Gemüseeinlage:

2 Lauchstangen

2 Knoblauchzehen

Etwa 600 g rohe Kartoffeln

2 mittelgroße Äpfel

Zum Würzen:

2 – 3 TL Currypulver

Salz und Pfeffer

Zum Ablöschen:

Reichlich 500 ml Hühnerbrühe

Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

Für die Zubereitung am Abend vor dem Kochen, die weißen getrockneten Bohnen in ungesalzenem Wasser über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen.

Die Bohnenkerne mit frischem Wasser im Kochtopf, wiederum in ungesalzenem Wasser in etwa 60 – 90 Minuten weich kochen.

Im Dampfkochtopf dauert das etwa 30 Minuten.

In einem extra Topf die Hähnchenbrustfilet in mit Salz gewürztem Wasser weich kochen.

Für die Zubereitung des Bohnen- Hähncheneintopfes:

Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen, die Brühe zum Ablöschen des Eintopfes aufheben.

Weich gekochte weiße Bohnenkerne durch ein Sieb abseihen.

Dünne Frühstücksspeck – Scheiben etwas kleiner schneiden, zusammen mit 1 EL Öl in den für den Eintopf bestimmten Kochtopf geben.

Lauch putzen, waschen, in halbe Lauchringe schneiden.

Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden.

Die Äpfel schälen, in Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen, ebenfalls in Würfel schneiden.

Den Frühstücksspeck in wenig Öl knusprig ausbraten.

Die Lauchringe und den Knoblauch hinzu geben.

Sofort mit einem Rührlöffel unter den Speck heben und kurz anschmoren lassen.

Kartoffeln und Apfelwürfel hinzu geben, unterheben.

Currypulver darüber streuen, mit Rührlöffel unterrühren.

Die Gemüsemischung sofort mit Hühnerbrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Anschließend solange kochen, bis die Kartoffeln weich genug sind (etwa 30 Minuten).

Zuletzt die weißen Bohnen und das in Würfel geschnittene Hühnerfleisch zum Eintopf geben.

Nach persönlicher Vorliebe, den Bohneneintopf mit mehr oder weniger Brühe oder Wasser auffüllen und

nachmals kurz durchkochen lassen.

Zuletzt den Eintopf kräftig mit Salz und Pfeffer, eventuell auch nochmals mit Curry abschmecken.

Tipp:

Dazu kann man noch zusätzlich Bauernbrot, Brötchen, Baguette oder Weißbrot servieren.
Diesen Hähnchen- Bohneneintopf kann man gut auf Vorrat vorkochen und kurz vor dem Servieren am nächsten oder übernächsten Tag noch einmal erwärmen.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchen- Bohneneintopf hat ca. 520 kcal und ca. 11,7 g Fett