

Hähnchen - Gemüsetopf

Zutaten: für 4 Personen

4 Hähnchenschenkel
Salz, Pfeffer
3 Möhren
1 Kohlrabi
150 - 200 g grüne Bohnen
2 rote Paprikaschoten,
2 Zwiebeln, 4 EL Olivenöl
50 ml Hühnerbrühe
1 kleine Dosen geschälte Tomaten
Thymian, Rosmarin, Estragon, Cayennepfeffer



Zubereitung:

Bei diesem Rezept Hähnchen- Gemüsetopf, zuerst die **Hähnchenschenkel waschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben**
Möhren und Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.
Bohnen waschen, putzen, in kürzere Stücke schneiden.
Paprikaschoten waschen, längs halbieren, putzen , in kleinere Würfel schneiden.
Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden
Hähnchenschenkel in heißem Öl auf beiden Seiten anbraten.
Das Gemüse dazugeben.
Mit der Brühe ablöschen.
Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten schmoren lassen .
Tomaten samt Flüssigkeit dazugeben.
Mit den Kräutern und Salz würzen
Den Eintopf weitere 15 Minuten köcheln lassen . Mit Cayennepfeffer kräftig abschmecken.
Zusammen mit Reis oder frischem Brot ergibt dies ein leichtes Gericht.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchen - Gemüsetopf hat ca. 310 kcal und ca. 12 g Fett.

