

Hähnchen Süßkartoffel Topf

Dieser Hähnchen Süßkartoffel Topf ergibt ein aromatisch leicht angenehm scharfes Hähnchenragout mit gewürfelten roten Paprikaschoten und Süßkartoffeln. Dieser auf orientalische Art gewürzte Hähnchentopf schmeckt besonders, schon wegen dem Austunken der köstlichen Soße, immerr wieder mit einer Brot- oder Fladenbrotbeilage sehr fein.

Zutaten: für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Olivenöl
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Ca. 150 g rote Spitzpaprikaschoten
½ rote scharfe Chilischote
1 gehäufter EL Mehl
2 EL Paprikapulver edelsüß
500 ml Brühe
2 EL Tomatenmark (3-fach konzentriert)
400 g Süßkartoffeln
Jeweils 1 große Messerspitze Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer und Piment Pulver
Außerdem:
Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Messerspitze Ras al Hanout Gewürzpulver
Glatte Petersilie oder Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

Für die Zubereitung vom **Hähnchen Süßkartoffel Topf** sollten zuerst alle dazu benötigten Zutaten zerkleinert werden.

Dazu Hähnchenbrustfilet in kleinere Fleischwürfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden.

Ebenso rote geputzte Paprikaschoten, (eventuell zuvor geschält) in Würfel schneiden.

Geschälte Süßkartoffeln in nicht zu große Würfel schneiden.

Benötigte Gewürze, Salz, Mehl und Tomatenmark bereitlegen.

Nun 1 EL Olivenöl in einem schweren Schmortopf erhitzen, die Hähnchenfleisch Würfel darin unter Wenden ringsum zart anbraten.

Zwiebel-Knoblauchwürfel hinzugeben, unterheben und kurz mitanschmoren.

Rote Paprikaschotenwürfel unterheben, den Kochtopf kurz zur Seite ziehen zwei EL Tomatenmark, sowie 1 gehäuften EL Mehl und 2 EL Paprikapulver edelsüß darüber streuen, kurz mit dem Rührloßel unterheben und sofort mit der Brühe ablöschen.

Die Süßkartoffelwürfel mit in den Kochtopf geben und nacheinander jeweils 1 große Messerspitze gemahlene Koriander, Ingwer, Piment und Kreuzkümmel mit unterrühren und den Kochtopf wieder auf die Kochstelle zurückstellen.

Den Hähnchentopf einmal aufkochen, danach bei reduzierter Hitze, mit einem Kochdeckel zudeckt in ca. weiteren 30 Minuten fertigkochen.

Den Hähnchentopf mit Salz und Pfeffer, nach Wunsch auch noch mit etwas Chilipulver je nach gewünschter Schärfe abschmecken.



Kurz vor dem Servieren das Gericht mit 2 großen Messerspitzen Ras al Hanout Gewürzpulver pikant abschmecken und mit frischer klein geschnittener Blattpetersilie oder frischem Koriandergrün bestreut zu Tisch bringen.

Tipp:

Dieses Gericht kann man anstatt im Gusseisentopf auch in einer traditionellen Tajine Form zubereiten und stylisch in der Form servieren.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen, enthalten 1 Portion vom Hähnchen Süßkartoffel Topf ca. 460 kcal und ca. 8 g Fett