

Wohlige Winterküche

ESSEN & TRINKEN *live*MAGAZIN – Januar – Februar 2019

Rezept/Foto: © deutsches-gefluegel.de

Hähnchen-Eintopf mit Grünkohl und roten Linsen

Zutaten für 4 Personen

3 Hähnchenbrüste, Salz und Pfeffer, 2 TL Kokosöl, 1 rote Paprika, ½ Brokkoli (ca. 250 g), 2 Möhren, 1 Stange Porree, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 20 g frischer Ingwer, 200 g Grünkohl, 200 g rote Linsen, 1 Lorbeerblatt, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, ½ TL Koriander, ½ TL Paprikapulver, edelsüß, ¼ TL Zimt, eine Prise Cayennepfeffer, 1,5 Liter Gemüsebrühe, 1 Dose Kichererbsen, Saft einer Orange, frischer Koriander oder Petersilie nach Belieben



Zubereitung:

Hähnchenbrüste würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 TL Kokosöl von allen Seiten scharf anbraten. Paprika, Brokkoli und Möhren putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Porree putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Grünkohl waschen und zerrupfen. 1 TL Kokosöl in einem großen Kochtopf erhitzen. Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch und Porree darin circa 2 Minuten anschwitzen. Paprika, Brokkoli, Möhren und Linsen, das Lorbeerblatt und die Gewürze dazugeben und etwa 2 Minuten auf mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und etwa 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen. Grünkohl und die Kichererbsen unterheben, Hähnchenwürfel dazu geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern servieren.