

Hähncheneintopf



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 283 kcal

- Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 5 Personen

500 g	Hähnchenbrust
1	Kohlrübe
1	Sellerieknolle
2	Karotten
150 g	Petersilienwurzel
3	Frühlingszwiebeln
2	Kohlrabi
1/2	Blumenkohl
2 TL	Rapsöl
50 g	gehackte Petersilie
1 Stängel	gehackter Liebstöckel
je 1 Prise	Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Gemüse waschen und putzen. Die Schalen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken (ca. 1,25 l). Alles aufkochen und circa 30 Minuten bei kleinster Hitze köcheln. Anschließend den Gemüsefond durch ein feines Sieb gießen.
- Die Hähnchenbrust und das Gemüse in gleich große Würfel schneiden. Zuerst das Gemüse in 1 TL Rapsöl anschwitzen, damit sich die Aromen entfalten können. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem selbst hergestellten Gemüsefond auffüllen.
- In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustwürfel in einer Pfanne mit 1 TL Rapsöl mittelbraun anbraten.
- Kurz vor Garende des Gemüses das Hähnchenfleisch in die Suppe geben und gar ziehen lassen. Mit reichlich Petersilie und etwas Liebstöckel bestreuen. Dazu passen Nudeln und Reis.