



## Rustikaler Hähncheneintopf

mit grünen Bohnen und Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Ein kräftiger Eintopf ist an kalten Tagen einfach das Beste! Wenn er wie hier mit feinen Provence-Kräutern gewürzt und das zarte Hähnchen raffiniert mit Balsamicoessig abgelöscht wird, dazu mit frischen grünen Bohnen, Karotten und Kartoffelecken noch viel feines Gemüse im Spiel ist, dann ist der nächste Sommer auch plötzlich gar nicht mehr so fern.



- festkochende Kartoffeln
- Knoblauch
- gehackte Tomaten
- Provencekräuter-Mischung
- Balsamicoessig <sup>12</sup>
- rote Zwiebel
- Hähnchenbrustfilet
- Karotten
- grüne Bohnen
- frische Petersilie

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler

**Allergene**  
Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann  
Spuren von anderen Allergenen  
enthalten.

Energie 490kcal, Fett 16.6g,  
Kohlenhydrate 42.8g, Eiweiß 37.0g



Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. 2-3 EL Olivenöl, die **1/2 der Provencekräuter** und das **Fleisch** gut vermengen und zum Marinieren beiseitestellen.



Das **Fleisch** in einem großen Topf ca. 1-2Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** und die **Zwiebeln** hinzufügen und 1-2Min. mitbraten. Mit dem **Balsamicoessig** ablöschen und mit 1-2 Prisen Zucker würzen.



Den **Knoblauch** und die **Zwiebel** schälen.  
Den **Knoblauch** in feine Scheibchen  
schneiden, die **Zwiebel** halbieren und in  
Halbringe schneiden.



Das **restliche Gemüse** mit in den Topf geben, mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und abgedeckt ca. 20-25Min. leicht köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** und das **Gemüse** gar sind.



Die **Kartoffeln** nach Wunsch schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren.



**Einige Blätter Petersilie** für die Garnitur beiseitelegen, den **Rest samt Stängeln** fein hacken. Zum Ende der Kochzeit die **gehackte Petersilie** unter den **Eintopf** mischen, mit Salz, Pfeffer und **Provencekräutern** abschmecken. Den **Eintopf** mit den **Petersilienblättern** garniert servieren.