



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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Hähnchen vorbereiten

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



2. Zwiebel schneiden

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



3. Gemüse schneiden

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.



4. Hähnchen anbraten

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.



5. Eintopf ansetzen

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.



6. Petersilie hacken

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.