



Deftiger Chorizo-Hähnchen-Eintopf

mit Kichererbsen und Petersilie



20-30min



2 Personen

Ein deftiger Eintopf, der doch ganz fein und ausgewogen aromatisch schmeckt! Heute köcheln wir zarte Hähnchenbrust mit herzhafter Chorizo, nahrhaften Kichererbsen und frischem Gemüse in einer köstlichen Tomatenbrühe. Geht schnell und wärmt wohlig von innen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Chorizo ⁷
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 604kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 51.6g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und ebenfalls in 1cm große Stücke schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Chorizo** in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden. Ggf. die Streifen quer halbieren.



4. Eintopf ansetzen

Das **Fleisch** und die **Chorizo** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und 2Min. mitbraten, dann die **Karotten** und den **Sellerie** unterrühren.



5. Eintopf kochen

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten**, den **Kichererbsen** samt **Flüssigkeit** und 150ml Wasser ablöschen. Die **1/2 des Brühwürzes** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen. Den Eintopf 12-15Min. abgedeckt bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



6. Eintopf verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** mit dem **restlichen Brühwürz**, der **1/2 der Chiliflocken** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit der **Petersilie** garniert servieren.