



Deftiger Chorizo-Hähnchen-Eintopf

mit Kichererbsen und Petersilie



20-30min



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Chorizo ⁷
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Dosen 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

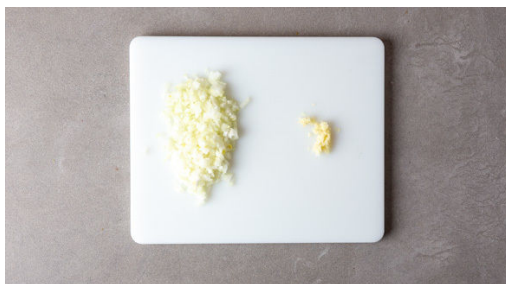
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 46.9g, Eiweiß 50.0g



1. Zwiebeln schneiden

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



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** 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 1-2EL 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 300ml Wasser ablöschen. Das **Brühwürz** 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 den **Chiliflocken** nach **Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen und mit der **Petersilie** garniert servieren.