



Chorizo-Gemüse-Eintopf mit Hähnchen

mit Thymian und Kichererbsen



20-30min



2 Personen

Eintöpfe sind was Feines, und unsere heutige Kreation ist zudem noch die Blitzschnell-Low-Carb-Ausgabe! Saftiges Hähnchenschenkelfleisch und deftige Chorizo vereinen sich mit zarten Karotten, fruchtigen Tomaten und würzigem Fenchel zu einer geschmackvollen Matrix. Damit du auf gesunde Weise satt wirst, kommt noch eine ordentliche Portion Kichererbsen dazu. Und über allem schwebt ein sanfter Hauch frischer Thymian ... Fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Chorizo
- 1 Dose Kichererbsen
- 10g Thymian

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel

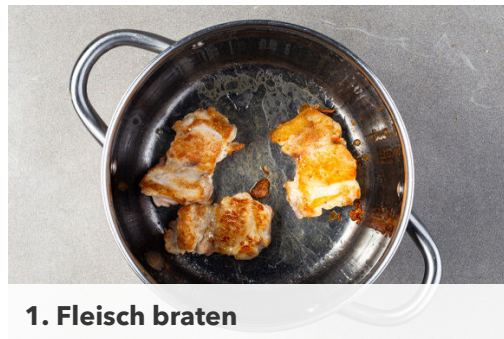
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 43.2g, Kohlenhydrate 45.8g, Eiweiß 56.5g



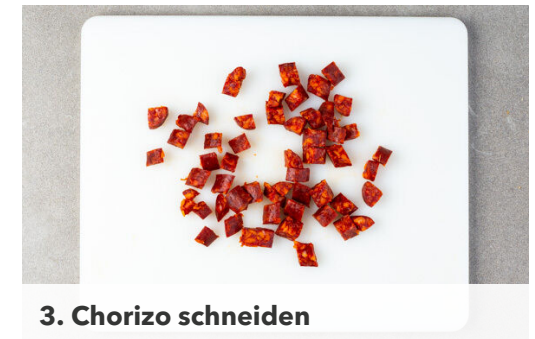
1. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1 Prise Salz würzen und in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. anbraten, bis das **Fleisch** leicht gebräunt ist. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen, den Topf nicht auswischen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Fenchel** vom Stiel befreien und das **Fenchelgrün** für die Garnitur aufbewahren. Den **Fenchel** längs vierteln und jedes Viertel in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Chorizo schneiden

Die **Chorizo** in kleine Würfel schneiden.



4. Gemüse braten

Den **Fenchel**, die **Karotten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in dem Topf bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Das **Gemüse** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



5. Eintopf kochen

Die **Tomaten**, das **Fleisch**, die **Chorizo**, die **Kichererbsen samt Flüssigkeit** und die **Thymianzweige** in den Topf geben und den Eintopf abgedeckt ca. 10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



6. Abschmecken und servieren

Den **Eintopf** mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Thymian** entfernen, dann auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem **Fenchelgrün** garniert servieren.