Kohlrabitopf mit Hähnchen

Suppen » Eintöpfe

Zutaten (4 Personen)

» 1 Bd. Suppengrün
» 1kg Kohlrabi
» 400g Kartoffel(n)
» 4 Hähnchenkeule(n)
» 1 EL Öl
» 1l Instant-Gemüse-Brühe
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 1/2 Bd. Petersilie
» 1/2 Bd. Schnittlauch
» 2 EL Soßenbinder
» 2 EL süßer Senf
» Pfeffer
» 1 Prise Muskat

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Das Suppengrün waschen, putzen bzw. schälen. Kohlrabi, Kartoffeln schälen und waschen. Das Suppengrün und die Kartoffeln in Würfel bzw. Stücke, Kohlrabi in Spalten schneiden.

2. Hähnchenkeulen abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Keulen darin von jeder Seite ca. 5min anbraten. Suppengrün, Kohlrabi und Kartoffeln zufügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10min braten. Brühe und Lorbeer dazugeben, zugedeckt ca. 20min köcheln lassen.

3. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und hacken. Die Keulen aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den Soßenbinder in das Gemüse rühren, kurz aufkochen lassen. Dann den Senf unterrühren und den Eintopf mit Pfeffer, Muskat würzen.

4. Die Hähnchenkeulen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit den gehackten Kräutern bestreut servieren.

Tipp: Statt mit Keulen kann man den Eintopf auch mit Hähnchenbrustfilet ohne Haut zubereiten. Dann je Seite nur ca. 3min anbraten.

Nährwerte: 500kcal/E43g/F26g/KH24g pro Portion

angelegt am: 29.01.2005 Rezept-Nr: 1457

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke