Gemüse-Eintopf mit Filetstreifen

Suppen » Eintöpfe

Zutaten (4 Personen)

» 400g Hähnchenbrustfilet(s)
» 1 rote Paprika
» 1 gelbe Paprika
» 100g Porree
» 1 Zucchini
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 2 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» Paprika-Pulver (edelsüß)
» 1 Dose Kidneybohnen
» 250ml Gemüsesaft
» 1 EL Balsamico Essig
» Cayennepfeffer
» Kreuzkümmel
» 4 EL Majoran
» 4 EL Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Rezept-Foto

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets mit kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Streifen schneiden. Paprikaschoten, Porree waschen, putzen und in Streifen bzw. Ringe schneiden.

2. Zucchini abbrausen, putzen und in Scheiben teilen. Knoblauch abziehen und durchpressen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Hähnchenbruststreifen darin anbraten. Knoblauch zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Paprika, Porree sowie Zucchini zufügen und ca. 5min mitdünsten. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit dem Gemüsesaft zum Eintopf geben.

4. Alles pikant mit Salz, Pfeffer, Essig, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und den gehackten Kräutern abschmecken.

Nährwerte: 230kcal/E29g/F6g/KH14g pro Portion

angelegt am: 27.02.2005 Rezept-Nr: 1584

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