

Eintopf Feuertanz

Suppen » Eintöpfe

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 250g rote Paprika
- » 250g grüne Paprika
- » 375g Kartoffel(n)
- » 250g grüne Apfel/Äpfel
- » 25g Butter/Margarine
- » Salz
- » Cayennepfeffer
- » Curry
- » 1 Prise Zucker
- » 250ml Weißwein
- » 1 Dose Weiße Bohnen in Tomatensoße
- » 1 Bd. Schnittlauch

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Hähnchenfilet und Paprika in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Apfelviertel in Scheiben schneiden.

2. Fett in einem Topf erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten. Paprika, Kartoffeln, Äpfel zufügen und kurz mit anbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer, Curry und Zucker würzen. Wein und 1/8l Wasser zugießen. Alles kurz aufkochen lassen und ca. 15min garen.

3. Bohnen zugeben und im Eintopf erhitzen, nochmals abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eintopf anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Mit Meterbrot oder Ciabatta servieren.

Nährwerte: 410kcal/E34g/F14g/KH25g pro Portion

angelegt am: 15.10.2002

Rezept-Nr: 203

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