Südamerikanischer Hähnchentopf

Ausländische Küche » Karibische Küche

Zutaten (8 Personen)

» 1kg Hähnchenbrustfilet(s)
» 4 Zwiebel(n)
» 3-4 Knoblauchzehe(n)
» 4 grüne Paprika
» 4 Stangen Staudensellerie
» 1kg Tomate(n)
» 200g Lachsschinken
» 300g Cabanossi
» 500g Reis
» Salz & Pfeffer
» Cayennepfeffer
» 4-5 EL Öl
» 1 Glas Geflügelfond
» 500g Dosentomaten
» 2 TL Thymian
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 3-4 Stiele Liebstöckel

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
31-60min

Rezept-Foto

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Schinken würfeln, Wurst in Scheiben schneiden.

2. Reis in 1l kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20min ausquellen lassen.

3. Fleisch im heißen Öl rundherum anbraten. Schinken, Wurst, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Sellerie nacheinander zufügen, kurz anbraten. Tomaten zufügen. Mit Fond, passierten Tomaten und evtl. 100ml Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Thymian würzen. Aufkochen, zugedeckt 15-18min köcheln.

4. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Liebstöckel waschen, hacken. Beides kurz vor Ende zum Eintopf geben. Abschmecken, mit Reis anrichten.

Nährwerte: 790kcal/E49g/F36g/KH62g pro Portion

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