

SOMMERLICHER EINTOPF MIT HÄHNCHEN UND KICHERERBSEN

Wie steht es bei euch im Sommer mit Eintöpfen? Seid ihr Fans oder soll man euch damit eher wegbleiben? Ich finde Eintöpfe immer eine schöne Sache um viel Gemüse und alles was man gerade so zur Hand hat in ein leichtes Abendessen zu verwandeln. In diesem Fall ist daraus ein sommerlicher Eintopf mit Hähnchen und Kichererbsen geworden. Dafür sind Zucchini, Aubergine und Paprika in den Topf gehüpft und das Ergebnis war wirklich super lecker. Kann ich euch vielleicht für ein Tellerchen begeistern?



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

250g Hähnchenbrustfilet

1 TL Olivenöl

1 große Dose Kichererbsen, ca. 480g Abtropfgewicht

1 Aubergine

1 Zucchini

1 1/2 gelbe Paprika

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

1 Dose Pizzatomaten

etwas Balsamico Essig

Pfeffer & Salz

etwas geräuchertes Paprikapulver*

1 Zweig Rosmarin

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Aubergine und die Zucchini ebenfalls klein würfeln. Das Fleisch in ca. 2x2cm große Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen, beschichteten Topf erhitzen und das Hähnchen rundum anbraten und mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Die Aubergine, die Paprika, die Zwiebel, den Knoblauch und die Zucchini dazu geben und kurz mit anschwitzen, dann alles mit den Pizzatomaten ablöschen, die Dose gut zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses ebenfalls einrühren. Alles mit einem Schuss Balsamico Essig würzen.

Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und zum Eintopf geben. Den Rosmarinzweig ebenfalls in die Sauce legen und alles 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Am Ende muss euer sommerlicher Eintopf mit Hähnchen und Kichererbsen mit Pfeffer, Salz und Balsamico abgeschmeckt werden.

Auf tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

Sommerliches Soulfood!



© katha-kocht!