

Asiatischer Hühnchen-Kichererbsen-Eintopf

25–35 Min

Zubereitung

1 Hühnerfilet mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, den grünen Teil in gröbere Ringe schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden.

2 Zwei EL Öl erhitzen und das Hühnerfleisch darin scharf anbraten bis es Röstspuren bekommt. Salzen und beiseitestellen. Jetzt Zwiebel, Knoblauch und Möhren in derselben Pfanne ca. eine Minute anbraten. Dafür gegebenenfalls etwas Öl ergänzen. Zucchini und Paprika hinzugeben und kurz mitbraten.

3 Die Kotányi Gewürze für ein paar Sekunden mitrösten und sofort mit einer Dose Tomaten ablöschen. Den Saft einer halben Zitrone und die Kichererbsen hinzugeben und für etwa fünf Minuten köcheln lassen.

4 Kokosmilch ergänzen und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Das Hühnerfleisch untermischen und kurz ziehen lassen. Mit Honig und Sojasauce abschmecken.

5 Fertigen Kichererbsen-Eintopf in Tellern anrichten, mit den grünen Frühlingszwiebelringen garnieren und servieren.

Zutaten 4 Portionen

= Kotányi Produkte

400 g	Hühnerbrustfilet
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Stk.	Frühlingszwiebel
4 Stk.	Möhren
1 Stk.	Zucchini klein
1 Stk.	Paprika rot
1	Dose Tomaten gewürfelt
1	Dose Kichererbsen
0.5 Stk.	Zitrone
250 ml	Kokosmilch
1 EL	Honig
1 TL	Curcuma gemahlen
1 TL	Koriander gemahlen
1 TL	Cayennepfeffer gemahlen
1 Prise	Meersalz jodiert grob
	Sojasauce
	Sesamöl