

Pikanter Hähncheneintopf

(4 Portionen)

Zutaten:

160 g Hähnchenbrustfilet, Rohgewicht
2 TL Öl
2 rote Paprikaschoten
1 grüne Paprika
800 g Kartoffeln
200 g Äpfel
2 TL Salz
1 TL Curry
Pfeffer
Süßstoff
250 ml Brühe (2 TL Instant)
125 ml Weißwein
320 – 400 g weiße Bohnen (Konserve)
½ Dose Pizza-Tomaten
2 Bund Schnittlauch, gehackt

Zubereitung:

Fleisch waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden.
Paprikaschoten, Kartoffeln und Äpfel würfeln.
Einen Topf heiß werden lassen, Öl hineingeben, Fleisch darin anbraten.

Kartoffeln, Paprika und Äpfel zum Fleisch geben.
Salz, Curry, 1 Spritzer Süßstoff und Pfeffer zufügen.
Brühe und Weißwein angießen.
Aufkochen und 15 Minuten garen.

Die weißen Bohnen und die Pizza-Tomaten mit der Flüssigkeit dazugeben. Aufkochen und dann noch ca. 15 Minuten ziehen lassen.
Abschmecken und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 2 E, 1 K, ½ F, ½ O, G, 30 GK

TIPP:

Mit Möhren, Porree und Zucchini oder auch magerem Schweinefleisch, evtl. Kassler, erhalten Sie einen noch kräftigeren Eintopf.