Rezept März 2023

Großer Gemüseeintopf mit Rosenkohl und Kichererbsen

Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation GmbH Münster

Zutaten für 2 Portionen: (pro Port.:456 Kcal/ 43g E/ 8g F/ 53 g KH)

- 3 Möhren
- ½ Sellerieknolle
- 200 g Rosenkohl, frisch oder TK
- 2 Stangen Lauch
- 300 g Kichererbsen (abgetropft)
- 250 g Hähnchenbrust (wahlweise Fisch möglich, dann wäre etwas Zitronensaft gut))
- 1 El Olivenöl
- 1 El gekörnte Brühe
- 1 Tl Liebstöckl, getrocknet
- etwas Pfeffer, Muskatnuss, Salz

Zubereitung:

Möhren und Sellerie schälen und waschen. Möhren in mitteldicke Scheiben und Sellerie in mundgerechte Würfel schneiden.

Hähnchenbrust (Fisch waschen und mit Zitrone beträufeln), in Streifen schneiden.

Öl in eine Pfanne geben und das Hähnchen anbraten. Möhren- und Selleriestücke dazu geben, kurz anschwitzen, 400 ml Wasser dazugeben. Alle Gewürze (gekörnte Gemüsebrühe, Liebstöckl , Pfeffer, Muskatnuss) in das Wasser geben und den Rosenkohl auch hinzufügen.

Mit geschlossenem Deckel 8- 12 Minuten garen.

Dann den Lauch und die Kichererbsen dazugeben und weitere 8 Minuten garen.

Zum Schluss abschmecken und ggf. noch nachsalzen.

Guten Appetit !