

Kürbiseintopf mit Hähnchenfilet



Für 4 Portionen

300 g Äpfel

waschen, vierteln, entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln.

Zitrone

80 g Erdnusskerne

grob hacken.

600 g Hokkaido-Kürbis

waschen, vierteln, entkernen und in mittelgroße Würfel schneiden.

200 g Zwiebeln

2 EL Öl

500 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

1 TL gem. Kreuzkümmel

Salz + Pfeffer

schälen und fein würfeln. In andünsten, dann den Kürbis zugeben und kurz mitdünsten. Mit und ablöschen. Mit und würzen. Zugedeckt ca. 25 min köcheln lassen, nach 20 min die Apfelwürfel zugeben.

400 g Hähnchenbrustfilet

Salz + Pfeffer

2 EL Öl

kurz abwaschen, trocken tupfen, mit würzen und in auf jeder Seite ca. 5 min braten. 2 min vor dem Garende die Erdnüsse beifügen und mitbraten.

½ Bund Schnittlauch

½ Bund Koriander

2 Ds. Kichererbsen (400 g)

und waschen, trockentupfen und fein hacken. in ein Sieb geben und gut abwaschen, abtropfen lassen, dann zur Suppe geben und darin erhitzen. Das Fleisch in gleichmäßige Würfel schneiden und mit den Erdnüssen zur Suppe geben. Den Eintopf noch einmal abschmecken.

Auf warmen Tellern servieren und mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen.