

Rezept

# Bunter Kichererbsen-Topf

Ein Rezept von Bunter Kichererbsen-Topf, am 19.04.2024

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> rote Paprikaschote                       | <b>1</b> grüne Paprikaschote           |
| <b>2</b> Möhren                                   | <b>1</b> kleine Zwiebel                |
| <b>200 g</b> Hähnchenbrustfilet                   | <b>2 EL</b> Rapsöl                     |
| Salz  | Pfeffer                                |
| <b>1 Dose</b> Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) | <b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g) |
| <b>2 TL</b> Currypulver                           | <b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver    |
| <b>3 Msp.</b> Chiliflocken                        | <b>½ TL</b> Kreuzkümmelsamen           |
| <b>100 ml</b> Kokosmilch                          | <b>2 TL</b> Joghurt (1,5 % Fett)       |
| gehackte Petersilie                               |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in 2 cm kleine Würfel schneiden. Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen, vom Fett befreien und in 3 cm lange Streifen schneiden.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. leicht anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbruststreifen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
3. Im Topf das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel darin in 3 Min. leicht anbraten. Paprika und Möhren dazugeben und weitere 3 Min. anbraten. 100 ml Wasser angießen, die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen.
4. Die Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen und mit den Tomaten zur Suppe geben. Die Suppe mit Curry- und Paprikapulver, Chiliflocken und Kreuzkümmel würzen, das Hähnchenfleisch dazugeben und die Suppe weitere 10 Min. köcheln lassen. Kokosmilch einrühren, die Suppe abschmecken, auf zwei tiefe Teller verteilen, mit je 1 TL Joghurt und etwas gehackter Petersilie garnieren und genießen.