

Rezept

Kichererbsen-Hähnchen-Topf

Ein Rezept von Kichererbsen-Hähnchen-Topf, am 09.06.2026

Zutaten

400 g getrocknete Kichererbsen	1 EL gekörnte Gemüsebrühe
800 g Hähnchenbrustfilet	2 Knoblauchzehen
1 EL Honig	2 EL Ras-el-Hanout (aus dem Orientladen)
500 g Möhren	500 g Zucchini
2 Bund Frühlingszwiebeln	4 EL neutrales Öl
Salz	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen ca. 12 Std. in kaltem Wasser einweichen. Abgießen, mit 2 l frischem Wasser und der gekörnten Brühe in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. garen.
2. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hähnchenwürfel mit Knoblauch, Honig und 1 EL Ras-el-Hanout mischen, zugedeckt beiseitestellen und bis zur weiteren Verwendung durchziehen lassen.
3. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und, weiße und grüne Teile separat, in Ringe schneiden. Die gegarten Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Das Hähnchenfleisch und weiße Frühlingszwiebeln darin anbraten. Möhren und ½ l Wasser dazugeben und alles ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen. Kichererbsen und Zucchini hinzufügen, den Eintopf mit übrigem Ras-el-Hanout, Salz und Cayennepfeffer würzen und weitere 20 Min. schmoren lassen. Vor dem Servieren das Zwiebelgrün untermischen. Dazu passt Fladenbrot.