

Geflügel Rezepte

Geflügel Gemüse Eintopf

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Eintöpfe, Aufläufe

200 g Möhren	1 Grüne Paprikaschote
200 g Grüne Bohnen frisch od.Tk	1 Zweig Rosmarin
300 g Kartoffeln	2 Zweige Thymian
200 g Hähnchenbrustfilet	2 Liebstöckelblätter
30 g Rama Balance	Salz
1 Zwiebel (80 g)	Pfeffer
1 Fleischtomate (100 g)	Paprika edelsüß
1 Rote Paprikaschote	

Zwiebel pellen, fein hacken. Tomate überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Restliches Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Hähnchenbrustfilet würfeln und in der heißen Rama Balance rundherum anbraten. Zwiebelwürfel hinzufügen, goldgelb rösten.

Nun das restliche Gemüse untermischen und den zugedeckten Geflügel-Gemüse-Eintopf zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 30-35 min. garen. Dabei ab und zu wenden und ev. etwas Flüssigkeit zufügen.

Reich an Niacin, Kalium und Ballaststoffen

Pro Portion 410 kcal/1715 kJ