

Geflügel Rezepte

Afrikanischer Geflügeleintopf

Anzahl: 4 -6 Portionen - Gattung: Suppe, Fleisch, Geflügel Afrika, Eintopf, Hülsenfrüchte

| | | |
|--------------------------------|-----|--|
| 250 g Kichererbsen, getrocknet | | Salz, Pfeffer |
| 1 Maishähnchen (ca. 1,5 kg) | 1/2 | Porree |
| 1 Zimtstange | 2 | rote Pfefferschoten |
| 2 Sternanis | 8 | getrocknete Aprikosen, - halbiert |
| 2 Lorbeerblätter | | |
| 300 g Möhren | 1 | Essl. glatte Petersilie, grob - gehackt |
| 150 g Staudensellerie | | |

1. Die Kichererbsen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
2. Hähnchen in Stücke (Brust, Keulen, Flügel) teilen. Keulen nochmals im Gelenk halbieren. Brust beiseite legen. Keulen und Flügelstücke mit den abgetropften Kichererbsen, Zimt, Sternanis und Lorbeer in 3 l Wasser kurz aufkochen lassen. Dann bei milder Hitze 1 Stunde kochen lassen. Den dabei entstehenden Schaum abschöpfen.
3. Möhren schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Hähnchenbrust, Möhren und Staudensellerie zur Brühe geben. Weitere 20-25 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Porree längs halbieren, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Pfefferschoten längs halbieren, entkernen und in 3-4 mm kleine Würfel schneiden. Porree, Pfefferschoten und Aprikosen zum Eintopf geben.
5. Die Geflügelstücke herausnehmen, Haut entfernen, das Fleisch noch warm vom Knochen lösen und etwas klein zupfen. Hühnerbrüste in 2-3 cm große Stücke schneiden. Fleisch mit der Petersilie in den Eintopf geben. Einmal aufkochen lassen und sofort anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min. (plus Einweichzeit)