

Pikanter Tomateneintopf



mit Kichererbsen

und Porree



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Hähnchenbrustfilets
2 Knoblauchzehen
1 Karotte, 1 Zwiebel, ½ Porree
1 Dose Tomaten
200 g Kichererbsen (eingeweicht)
1 Liter Brühe, 2 EL Olivenöl, 1 EL
Honig, 1 EL Essig, 1 TL Tomatenmark
1 TL Oregano, ½ TL Chili, Salz,
Pfeffer
-
1 Handvoll Parmesan
2 Baguettebrötchen
2 EL Olivenöl
Frisches Basilikum

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst Zwiebel, Karotte und Porree in grobe Würfel bzw. Ringe schneiden – den Knoblauch fein hacken und zusammen mit Tomatenmark in Olivenöl anschwitzen.
2. Danach Honig, Chili, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben – alles leicht anrösten und mit Dosentomaten ablöschen.
3. Alles einmal kräftig aufkochen, dann die Brühe und Kichererbsen unterrühren und den Eintopf abgedeckt 10–15 Minuten köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden, zum Eintopf geben und alles weitere 10 Minuten köcheln.
5. Währenddessen die Baguettebrötchen in Scheiben schneiden, diese von beiden Seiten in Olivenöl goldgelb bräunen und den Parmesan darüberstreuen.
6. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit den Baguettebrötchenscheiben und Basilikum servieren.