

MARLEY SPOON



Marokkanischer Hähncheneintopf

mit Kichererbsen und Feigen



30-40min



3-4 Personen

Feigen sind wahre Kalium-Bomben und unterstützen deinen Energiestoffwechsel. Wie schön, dass die gesunde Frucht auch in herzhaften Gerichten eine gute Figur macht. Mit ihrer Süße ist sie die perfekte Ergänzung in diesem aromatischen Hähncheneintopf, der mit frischen Kräutern, Karotten, Zucchini und Kichererbsen ein echter Glücksmacher ist.

Was du von uns bekommst

- 15g frische Minze & Petersilie
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 140g Tomatenmark
- 2 Dosen Kichererbsen
- 10g Berbere-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 25g getrocknete Feigen

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

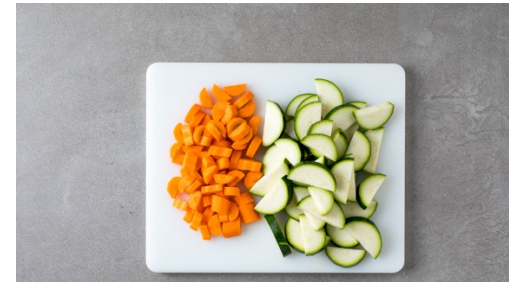
Nährwertangaben pro Portion

Energie 510.0kcal, Fett 16.1g, Eiweiß 43.2g, Kohlenhydrate 41.2g



1. Hähnchen würzen

Die **Hähnchenbrust** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit der **Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl vermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, die **Karotten** längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Enden der **Zucchini** abschneiden, die **Zucchini** ebenfalls längs halbieren und dann quer in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.



3. Feigen schneiden

Die **Feigen** sehr klein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in nicht zu feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



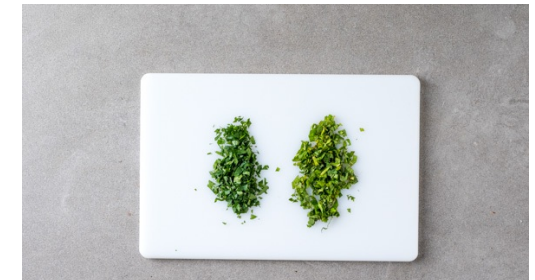
4. Eintopf ansetzen

Die **Hähnchenwürfel** mit den **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Tomatenmark** unterrühren und mit 1L Wasser ablöschen.



5. Gemüse hinzufügen

Die **Karotten**, die **Zucchini**, die **Feigen** und die **Kichererbsen samt Flüssigkeit** hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Hitze reduzieren und den **Eintopf** abgedeckt ca. 10-15Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. **Tipp:** Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen, falls der **Eintopf** zu dickflüssig wird.



6. Kräuter hacken

Währenddessen die **Minzeblätter** und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den **Hähncheneintopf** nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **gehackten Kräutern** servieren.