




Graupen-Eintopf mit Weißkohl, Tomaten und Hähnchen-Streifen



 Zeit gesamt
50min

 Zubereitungszeit
40min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 6 Portionen

Weißkohl	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Öl	4 EL
Graupen	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Tomaten, gehackt	800 g
Gemüsebrühe	800 ml
Hähnchenbrustfilets	600 g
Rosmarin, frisch	10 g

Zubereitung

 Küchenutensilien
großer Topf

1. Weißkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und Karotten und Sellerie würfeln. Lauch in Streifen schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln mit Karotten und Sellerie ca. 3 Min. anbraten. Weißkohl, Lauch und Graupen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit Tomaten und Brühe auffüllen und zugedeckt ca. 25 Min. köcheln.
3. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen mit Rosmarin darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gebratenes Hähnchen in den Topf geben, würzig abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 438 kcal

Kohlenhydrate 43 g

Eiweiß 30 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 17 g
