



Graupen-Eintopf mit Weißkohl, Tomaten und Hähnchen-Streifen

Zeit gesamt
50minZubereitungszeit
40minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 6 Portionen

Weißkohl	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Öl	4 EL
Graupen	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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