

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Kartoffeln (eher festkochende)
- 100 g Creme Fraiche
- 1 Stange Porree
- 1 Karotte
- 250 g Hähnchenbrustfilet o. ä.
- 10 g Basilikumpaste oder -Pesto
- 4 g Kartoffelstärke
- 400 ml Hühnerbrühe
- 10 g Basilikumblätter
- Öl, Salz, Pfeffer
- 1 TL Muskat (gemahlen)
- ½ TL Paprika (edelsüß)



Guten Appetit!

Porree-Hähnchen-Eintopf (Low Carb, schnell gemacht)



Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln und die Karotte in 0,5 cm dicke Scheiben teilen. Porree waschen und in 1 cm große Ringe schneiden. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und die Hühnerbrühe vorbereiten.

In einem großen Topf 1 EL Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Hähnchenstreifen von jeder Seite ca. 3-4 Minuten anbraten. Dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und eine weitere Minute braten. Anschließend das Hähnchenfleisch herausnehmen und zur Seite stellen.

Noch einmal in dem Topf 1 EL Öl erwärmen und darin Kartoffeln, Möhrenscheiben und Porree für etwa 2 min. anbraten. Anschließend mit der Hähnchenbrühe ablöschen und das Muskat hinzugeben. Einmal aufkochen und danach abgedeckt bei mittlerer Hitze für 10-12 min. köcheln lassen.

Hähnchenstreifen dazugeben und weitere 1-2 min köcheln. Das Basilikum Pesto und die Hälfte von der Creme Fraiche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Hähnchen-Kartoffel-Eintopf auf tiefen Tellern anrichten und mit der restlichen Creme Fraiche und den Basilikumblättern toppen.

*Der Eintopf lässt sich super mit Kürbiskernen bzw. Kürbiskernöl verfeinern!

