

Karibischer Süßkartoffel-Eintopf



DAUER: 30 MIN.
NIVEAU: EINFACH

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

ALLGEMEIN:

2 Stk.	Süßkartoffeln
2 Stk.	Hähnchenbrustfilets
500 g	Chorizo
1 Stk.	Zwiebel (groß)
2 Zehen	Knoblauch
800 g	Tomaten (ganz, mit Saft, aus der Dose)
400 g	Kichererbsen
1 TL	Paprika
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
1 TL	Thymian
½ TL	Piment (gemahlen)
½ TL	Kreuzkümmel
2 TL	Tomatenmark
	etwas Petersilie (gehackt, frisch)

Vegi Tipp

Für unsere Vegis habe ich ¼ der Menge in einem separaten Topf gegart – war auch fein!

1. SCHRITT

Süßkartoffeln schälen und in 2 cm dicke Würfel schneiden. Hähnchenbrust und Chorizo Wurst ebenfalls in 2 cm große Stücke würfeln.

2. SCHRITT

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zusammen mit Süßkartoffeln, Hähnchen, Chorizo Wurst, Kichererbsen und Tomaten mit Saft in einen Römertopf geben und miteinander verrühren.

3. SCHRITT

Topf zudecken und 3-4 Stunden im Backofen bei 120-140°C garen, bis das Fleisch weich gekocht ist. Mit Petersilie bestreut servieren.

