

**Jaqueline Amirfallah**  
**Kichererbseneintopf mit**  
**pochierter Hähnchenbrust**

Mittwoch, 29. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

**Dauer: mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Leichte Küche, Asia & Weltküche**

**Zutaten:**

200 g	getrocknete Kichererbsen
1 l	Hühnerbrühe (z. B. Instant)
einige	Thymianzweige
einige	Korianderkörner
1 TL	Fenchelsamen
600 g	Hähnchenbrust
200 g	Winterspinat
1 Bund	Lauchzwiebeln
1	Zwiebel
etwas	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)
einige	Bockshornkleeblätter, getrocknet
1 TL	Tomatenmark
2	getrocknete Limetten (aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 Bund	Koriander
etwas	Pfeffer aus der Mühle



**Zubereitung:**

**Achtung:** Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.

1. Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen. Gut mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und ca. 1– 1 ½ Stunden weichkochen.
3. Inzwischen die Hühnerbrühe in einen großen Suppentopf geben. Thymian abbrausen und zugeben. Korianderkörner und Fenchelsamen leicht mörsern und einrühren. Die Brühe aufkochen.
4. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in die kochende Brühe einlegen, dann die Temperatur reduzieren, sodass die Brühe nur noch schwach siedet. Die Hähnchenbrust bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten pochieren.
5. Währenddessen Spinat verlesen, die groben Stiele abschneiden. Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen.
6. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
7. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Spinat und die hellen Teile der Lauchzwiebeln zugeben und mit anbraten.
8. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Bockshornklee und 1 TL Tomatenmark zugeben.
9. Die Hähnchenbrüste aus der Brühe heben, warm stellen.
10. Zwiebel-Spinat-Mix mit der Brühe ablöschen, aufkochen. Getrocknete Limetten andrücken und zugeben. Alles ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

11. Die gegarten Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen und dann in die Brühe geben, alles nochmals kurz köcheln lassen.
12. Währenddessen Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Grüne Teile von den Lauchzwiebeln fein schneiden.
13. Beides zum Eintopf geben und nochmals kurz aufkochen lassen.
14. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Limetten entfernen. Eintopf in tiefen Tellern anrichten.
15. Hähnchenbrust aufschneiden, darauf verteilen und den Eintopf servieren.

Pro Portion: 345 kcal / 1440 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 5 g Fett