

## Pikanter Weißkohleintopf mit Geflügel

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilet

10 g Olivenöl oder Rapsöl

1 Gemüsezwiebel

4 Tomaten

½ Weißkohl ca. 800 g

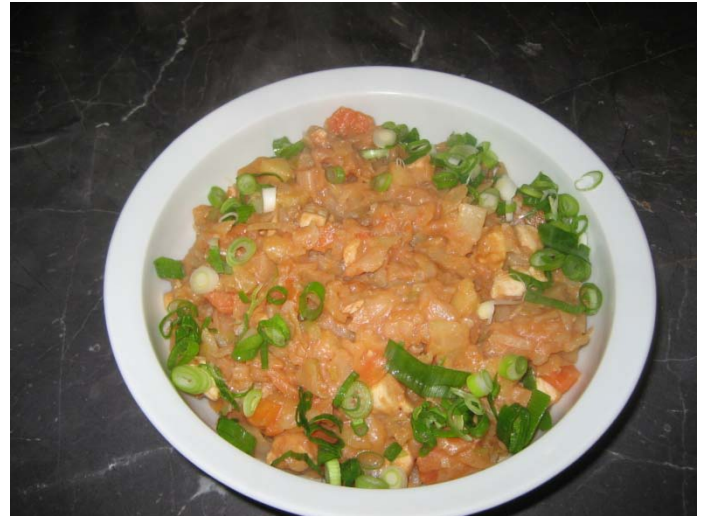
3 Möhren

300 g Kartoffeln, 2 Frühlingszwiebeln.

40 g Erdnussbutter

Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Senf

Das Hähnchenfleisch würfeln, in 1 TL Öl anbraten und dann die gewürfelten Zwiebeln mit dünsten. Zum Schluss gewürfelte Tomaten und Senf dazugeben. In einem zweiten Topf Möhren gewürfelt, Kartoffelstücke und Weißkohlstreifen mit restlichem Öl andünsten, mit ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Würzen und ca. 25 Min .garen. Zum Schluss das Fleisch und die Erdnussbutter unterheben. Evtl. noch mal pikant abschmecken, auf Teller anrichten und mit feingeschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.



### Pro Portion:

Energie 320 kcal

Fett 9 g

Kohlenhydrate 26 g

Eiweiß 32 g