

Gemüsetopf mit Huhn

i Gemüsetopf mit Huhn wurde schon im alten Ägypten als Mittel gegen Erkältungen verwendet und ist auch bei uns ideal in der kälteren Jahreszeit. Dem Gemüsetopf wird eine positive und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben. Das Rezept ist leicht zubereitet und bei der ganzen Familie beliebt.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hühnerkeulen oder Suppenhuhn (ohne Haut), Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 5 milde Peperoni
- 3 große Tomaten
- 3 Kartoffeln
- 3 kleine Melanzani
- 1 Zucchini
- 5 EL Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie

Die Hühnerkeulen waschen, trocken tupfen und Ober- und Unterschenkel mit einer Geflügelschere trennen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Peperoni von den Stielen befreien, längs halbieren, die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und klein schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, häuten und vierteln. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Die Zucchini waschen, die Stielsätze abschneiden. Die Früchte in große Würfel schneiden. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Knapp die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. In eine Auflaufform, wenn möglich einen „Güveçtopf“ (Tontopf) legen. In dem restlichen Öl nach und nach das Gemüse anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und zum Fleisch geben. Etwas Wasser dazu gießen. Die Form mit Backpapier abdecken. Das Gericht in der Mitte des Backofens in etwa 1-2 Stunden garen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und darauf streuen.

Zubereitungszeit: 60 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
264	33,87 g	2,22 g	24,90 g



Tip: Wenn es mal schnell gehen soll, verwenden Sie anstatt eines Suppenhuhnes Hühnerkeulen– Suppenhuhn wird schneller weich. Der sättigende Gemüsetopf mit Huhn eignet sich als Vorspeise oder auch als Hauptmahlzeit mit Vollkornreis.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/WXPFS7Z>