

Curry-Geflügel-Eintopf



Arbeitszeit 45 Minuten



Diese Zutaten brauchst Du:

- 80 g Hähnchen-Brust-Filet
- Eine halbe Zwiebel
- Eine halbe Paprika
- Einen Teelöffel Raps-Öl
- Einen Teelöffel Weizen-Vollkorn-Mehl
- Einen halben Teelöffel Curry-Pulver
- 300 ml Gemüse-Brühe
- 60 g Erbsen
- 3 Esslöffel Mais
- Etwas Petersilie
- Salz und Pfeffer



Dieses Zubehör brauchst Du:

- Einen kleinen Kochtopf
- Einen Messbecher
- Ein Schneidebrett
- Ein Gemüse-Messer
- Einen Kochlöffel
- Einen Schnee-Besen
- Einen Esslöffel
- Einen Teelöffel
- Küchen-Papier
- Eine Küchen-Waage



Das Hähnchen-Brust-Filet mit einem Küchen-Papier abtupfen.



Das Hähnchen-Brust-Filet in kleine Würfel schneiden.



Die halbe Zwiebel in feine Stücke schneiden.



Die halbe Paprika gut abwaschen.



Die Paprika in kleine Würfel schneiden.



300 ml Wasser in den Messbecher geben.



2 Teelöffel Gemüse-Brühe in den Messbecher geben.



Ein wenig Raps-Öl in den Topf geben.



Das Hähnchen-Brust-Filet in den Kochtopf geben und gut anbraten.



Die Zwiebel-Stücke in den Topf geben und kurz mit anbraten.



Ein wenig Curry-Pulver über das Fleisch geben.



Einen Teelöffel Weizen-Vollkorn-Mehl über das Fleisch geben und unterrühren.



Die Paprika-Würfel in den Topf geben und kurz anbraten.



Die Gemüse-Brühe in den Topf geben.



Alles mit einem Schnee-Besen gut umrühren.



Die Suppe aufkochen lassen bis es sprudelt.



60 g Erbsen abwiegen und in den Kochtopf geben.



3 Esslöffel Mais in den Kochtopf geben.



Den Schmand zur Suppe geben und umrühren.

Die Suppe einmal aufkochen lassen.



Die Suppe mit Jod-Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Petersilie über die Suppe streuen, fertig.