2C Fleisch

Herbstlicher Eintopf mit Kürbis, Hähnchenfilet und Walnüssen

Zubereitungszeit
50 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Kürbis in Stücke schneiden. Hähnchen würzen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel andünsten, Hähnchen ca. 10 Min. goldbraun braten. Brühe, Kürbis, Knoblauch, Walnüsse und Oliven hinzufügen, würzen und umrühren. Schmortopf ca. 40 Min. bei 180 °C in den Ofen stellen.

Zutaten

- [ ] 500 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 500 g Kürbis
- [ ] 2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- [ ] 20 ungesalzene Walnüsse, grob gehackt
- [ ] 10 schwarze Oliven, halbiert
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 250 ml Hühnerbrühe
- [ ] 4 EL Olivenöl
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**527 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**37 g**
Eiweiß	**36 g**