

ZUTATEN

3 eigröße Kartoffeln
(à ca. 80 g)
1 EL gemischte Saaten
1 TL Öl
150 g Hühnchen
80 g Brokkoli
50 g Schalotten
130 g Grünkohl
100 g Tomaten
50 g Ajvar
Kräuter der Provence

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten bereit legen
- Das Wasser für die Kartoffeln aufsetzen
- Das Gemüse waschen und schneiden
- Die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser garen bis sie durch sind
- Das Hühnchen in einer Pfanne anbraten, dann das Gemüse dazu geben
- Das Ajvar dazu geben und noch etwas köcheln lassen
- Mit den Kräutern der Provence würzen und zusammen mit den Kartoffeln und Kernen genießen



Ajvar-Hühnchen-Pfanne



1 Portion



35 Minuten

Ajvar ist eine Paprika-Auberginen-Paste aus der Balkanküche. Dazu werden die Paprika und Auberginen geröstet und mit verschiedenen Gewürzen abgeschmeckt. Ajvar gibt es als mildes Produkt, aber auch als sehr scharfes.

TIPP:

Paprika hat die doppelte Menge an Vitamin C im Vergleich zu Zitronen und ist somit ideal, um den Vitamin-C-Speicher nach stressigen Situationen aufzufüllen. Darüber hinaus enthält Paprika auch andere Mikronährstoffe wie Magnesium und Eisen, die dazu beitragen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren.