



Spitzkohltopf aus dem Ofen



4 Personen



70 Minuten

ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets
1 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL Paprikapulver, rosenscharf
1 TL Oregano
Salz & Pfeffer
1 EL Öl
2 EL Tomatenmark
3 - 4 Möhren
½ Spitzkohl
2 Spitzpaprika
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
800 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 EL Speisestärke zum Binden
100 g Schmand

Tipp

Das Fleisch kann auch weggelassen werden und stattdessen Kartoffelwürfel mit gegart werden.

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 230°C Ober- Unterhitze vorheizen.
2. 4 Hähnchenbrustfilets würfeln und mit 1 TL Paprikapulver edelsüß, ½ TL Paprikapulver rosenscharf, 1 TL Oregano, Salz & Pfeffer 1 EL Öl und 2 EL Tomatenmark gut vermischen und in eine Ofenfeste Form geben (z.B. Ofenmeister von Pampered Chef).
3. 3 - 4 Möhren in Stifte schneiden, ½ Spitzkohl in Streifen schneiden, 2 Spitzpaprika in Scheiben schneiden und alles über dem Fleisch schichten.
4. Petersilie und Dill klein schneiden und die Hälfte der Kräuter auf dem Gemüse verteilen, mit 800 ml Gemüsebrühe auffüllen, ein Lorbeerblatt dazugeben, den Schmortopf mit dem Deckel verschließen und für ca. 60 Minuten in den Ofen schieben.
5. Nach 60 Minuten alles gut durchrühren und evtl. mit 1 EL Speisestärke (in Wasser aufgelöst) binden. 100 g Schmand dazugeben und alles vermischen. Noch einmal für 10 Minuten in den Backofen schieben, damit die Speisestärke die Flüssigkeit binden kann.
6. Den Spitzkohl-Topf mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren.