

Hühnertopf

Macht nicht viel Mühe und steht wahrlich schnell auf dem Tisch und ist geradezu eine Medizin an kalten Tagen...



Für vier bis sechs Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 gehäufter EL Kokosöl (oder Gänseschmalz)
- 2 große oder 4 kleinere Kartoffeln
- 2 Möhren
- ¼ Sellerieknolle
- 2 Lauchstangen
- 3 Stangen Bleichsellerie
- Salz
- Pfeffer
- 1 gehäufter EL Vadouvan (ist eine indische Gewürzmischung, alternativ ginge auch ein gutes, nicht zu scharfes Curry)
- 1 Tasse gelbe oder rote Linsen (geschält – sieh Tipp)
- ¾-1 l Brühe
- 1 Bund Petersilie (und falls vorhanden das Grün der Selleriestangen)

Außerdem:

- 400 g Hähnchenbrustfleisch
- 1 gestrichener EL Speisestärke
- 1 gehäufter EL Vadouvan (indische Gewürzmischung) oder Currypulver
- Für die scharfen Brösel:
- 3 gehäufte EL Panko (grobe Semmelbrösel – kann man auch selber machen: getrocknetes Weißbrot im Mixer zerkleinern),
- 1-2 EL Öl (oder Butter)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 getrocknete Chilischote oder 1 Messerspitze scharfes Chilipulver

Zubereitung:

- Zwiebeln halbzentimetergroß, Knoblauch sehr fein würfeln. In einem Suppentopf im heißen Schmalz oder Kokosöl langsam weich dünsten.
- Inzwischen Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, zweizentimetergroß würfeln. Lauch putzen, aufschlitzen, auswaschen und quer in zentimeterbreite Ringe oder Würfel schneiden.
- Alle Gemüse (jeweils zwei großzügige Tassen voll) in den Topf geben und ein paar Minuten andünsten. Dabei gelegentlich umrühren, salzen und pfeffern.
- Bleichsellerie fädeln, quer in halbzentimeter schmale Scheiben schneiden und hinzugeben.
- Nach circa 5 Minuten die Linsen zufügen.
- Brühe angießen (so viel, dass das Gemüse gerade ebenso darin schwimmt), aufkochen und zugedeckt leise unterhalb des Siedepunkts etwa 20 Minuten garziehen lassen.
- Unterdessen das Hähnchenfleisch von Sehnen befreien und in zweizentimetergroße Würfel schneiden. Mit Speisestärke und dem Vadouvan (eine indische Gewürzmischung, die im Fachhandel oder im Internet erhältlich ist) fest einreiben und ruhig ein paar Minuten marinieren lassen. Wenn das Gemüse gar ist, die Hähnchenwürfel in den Topf geben. Jetzt die Hitze verstärken und noch einmal aufwallen lassen.
- Nochmals abschmecken, reichlich feingehackte Petersilie (und die Blätter der Selleriestangen, wenn welches vorhanden war) unterrühren. Den Hühnertopf in tiefen Tellern servieren.
- Die scharfen Brösel kann man schon auf Vorrat herstellen (in einem Schraubglas abgefüllt, halten diese ewig). Sie passen auch gut zur Pasta, statt Parmesan. Im heißen Öl (oder Butter) Panko (oder grobe Semmelbrösel) anrösten, dabei Knoblauch durch die Presse oder feingehackt zufügen und mit zerbröselter Chilischote (Kerne unbedingt vorher herausschütteln und entfernen – sie liefern nur Schärfe, keinen Geschmack!) oder mit Chilipulver nach Geschmack schärfen. Die Brösel zum Schluss getrennt zum Eintopf auf den Tisch stellen, so dass sich jeder davon nach Belieben nehmen kann.

Getränk: Apfelwein oder Apfelsaft

Tipp: Gelb oder rot sind die Linsen, weil sie von ihrer Haut befreit sind. Dadurch sind sie erheblich schneller gar und zerfallen schnell. Wer lieber die gehaltvolleren Linsen mit Schale verwenden will (in der Schale steckt der Geschmack), sollte die kleinen Le-Puy- oder schwäbischen Linsen verwenden und muss sie vorher einweichen. Trotzdem ist die Garzeit, die man beim Kochen einplanen muss, erheblich länger.