

**NORDAFRIKA:**

**Orientalischer Hühnertopf mit roten Linsen und Kichererbsen**

(4 Personen)

Zeitbedarf: 60 Min.

Kichererbsen, rote Linsen und Zimt geben diesem Gericht den unverwechselbaren Geschmack.

Rote Linsen müssen im Gegensatz zu den bei uns üblichen braunen Linsen nicht eingeweicht werden. Ihnen genügen vielmehr ca. 10 Minuten Kochzeit, um gar zu sein – mit leichtem "Biss".

3 EL Olivenöl	in einem großen Topf erhitzen.
250 g Hühnerfleisch	in mundgerechte Stücke schneiden und im Öl anbraten.
2 EL Tomatenmark	kurz mit anschwitzen.
1 rote Paprika 2 kleine Dosen Tomatenstücke	von den Zwischenhäuten und Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden und mit den Tomatenstücken zugeben und erhitzen.
500 ml heißes Wasser	dazu gießen und wieder aufkochen lassen.
1 ½ TL Zimt 125 g rote Linsen	zugeben und unter gelegentlichem Umrühren 5 Minuten köcheln lassen.
1 kleine Dose Kichererbsen* (400 ml) 1 Tüte Hühnersuppe mit Nudeln (für ½ l)	in ein Sieb abgießen, kurz mit Wasser überbrausen und mit der Tütensuppe in den Topf geben. Weitere 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zufügen.

© DF

\* Statt der vorgekochten Kichererbsen kann man auch 100 g Hartware nehmen; diese muss jedoch mind. 12 Stunden vorgeweicht werden. Anschließend mit frischem Wasser ca. ½ Stunde kochen, dann wie Dosenware weiter verwenden.

**Kalkulation:**

250 g Hühnerfleisch	1,80 €
2 kl. Dosen Tomatenstücke	0,70 €
125 g rote Linsen	0,50 €
1 kl. Dose Kichererbsen	1,00 €
Umlage für sonst. Zutaten	1,00 €
Summe:	5,00 €
pro Person:	1,25 €