

# Hühnerherzeneintopf mit Erbsen und Möhren

huenhererbmo08q.odt

## Zutatenliste für 2 Portionen:

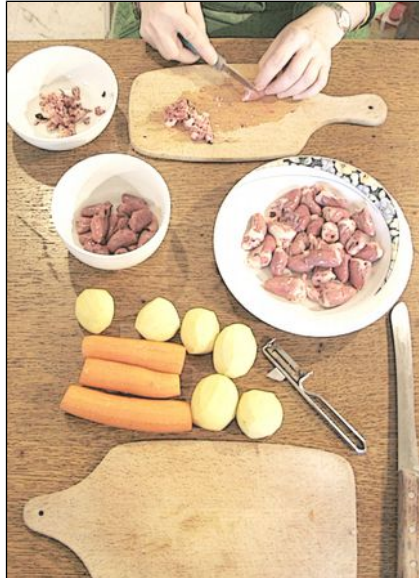
- 100 g Grüne Erbsen getr.
- 300 g Hühnerherzen
- Pfeffer
- 2 EL Öl
- Salz
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- Gemüsebrühe Instant
- Salbei
- 50 g Fladenbrot
- Margarine
- Maggi

## Zubereitung:

Die getrockneten Erbsen in lauwarmen Wasser einweichen und 12 bis 24 Std. einweichen. Zwischendurch mal das Wasser wechseln.

Je nach Geschmack von den Hühnerherzen das weiße Bindegewebe abschneiden, oder auch dranlassen. Die Herzen gut mit weißem Pfeffer würzen und in dem Öl in einem mittelgroßen Topf anbraten.

Mit reichlich kochendem Wasser ablöschen und die Erbsen ohne das Einweichwasser zugeben. Nur wenig salzen. 20 Min. kochen lassen. Gucken, dass genug Wasser drin ist, anbrennen wäre jetzt gar nicht gut.



Die Hühnerherzen versäubern



Erst die Herzen anbraten

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, die Möhre schälen und in Stift schneiden. Jetzt die Kartoffeln hinzufügen, kurz die Hitze erhöhen, bis der Eintopf wieder kocht. 2 Min. später die Möhren dazu, dann noch gut 10 Min. kochen lassen.



Alles im Topf, weiter kochen

Jetzt sollte das Wasser fast verkocht sein, ggf. vorher Wasser nachgießen oder die Hitze erhöhen. Gemüsebrühe, Salbei und die Sahne zugeben, aufkochen, vom Herd nehmen und noch 10 Min. abkühlen lassen.



Lecker und ganz billig. Mit Margarine und Maggi verfeinern und mit Fladenbrot dippen

Den Eintopf auf dem Tisch servieren und Fladenbrot, Margarine und Maggi dazu reichen. Dazu passt Ananassaft.

Vorbereitungszeit:	12 - 24 Std.	Kosten pro Portion:	0,55 €
Zubereitungszeit:	60 Min.	Kalorien pro Portion:	503
Schwierigkeitsgrad:	Mittel	K: 60g	F: 15g E: 33g