

# Leichter Spitzkohl-Eintopf

Portion: 170kcal, Fett: 1g, Eiweiß: 21g, Kohlenhydrate: 20g

## Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten	2 Möhren
3 Stiele Zitronengras	2 Frühlingszwiebeln
1 Hähnchenbrust (ca.300g)	ca. 450g Spitzkohl
1 Lorbeerblatt	300g Kartoffeln
2 Gewürznelken	½ Zitrone
3 Pfefferkörner	
Salz	

## Zubereitung:

1. Schalotten schälen und halbieren. Zitronengras putzen, flach drücken und in Stücke schneiden. 1,5 l Wasser und vorbereitete Zutaten in einem Topf aufkochen. Fleisch, Gewürznelken, Pfefferkörner und ca. 2TL Salz zugeben, alles aufkochen. Entstehenden Schaum abschöpfen. Hähnchenbrust bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.
2. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln und Spitzkohl putzen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden (ca.2cm).
3. Hähnchenbrust aus der Brühe nehmen, beiseite stellen. Brühe sieben und auffangen. Die Kartoffeln in der Brühe ca. 5 Minuten garen. Möhren, Lauchzwiebeln und Kohl zugeben, alles weitere 10 Minuten köcheln lassen.
4. Fleisch in Scheiben schneiden und halbieren, Zitrone abspülen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides in der Brühe erhitzen, Eintopf würzen und servieren.