Süßkartoffel-Pfanne mit Gemüse und Hähnchen

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Süßkartoffeln
- 400 g Hähnchenbrust
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika (rot)
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Erbsen
- 100 g Mais
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 1 EL Speisestärke
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise Pfeffer
- ½ TL Salz

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Schneide das Hähnchen in mundgerechte Stücke. Würze es mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Beim Kochen für Kleinkinder bist du dabei sehr sparsam.
2. Erhitze 2 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne. Brate das Hähnchenfleisch darin scharf an. Nimm es anschließend aus der Pfanne.
3. Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in kleine Würfel. Wasche die Paprika, entferne die Kerne und schneide sie in kleine Würfel. Schäle die Zwiebel und würfel sie klein.
4. Dünste die Zwiebel-, Paprika-, und Süßkartoffelwürfel mit 1 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne an. Röste das Tomatenmark kurz mit. Gieße die Gemüsebrühe an und koche alles 5 Minuten. Gib die Erbsen, Mais und das Hähnchenfleisch in die Pfanne und koche es weitere 5 Minuten. Verrühre die Stärke mit der Sahne und gieße sie in die Pfanne. Schmecke die Sauce mit Salz und Pfeffer ab.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.