



## Rheuma und Ernährung

### Ein Rezept zum Nachkochen

#### Hähnchen im Römertopf

##### Zutaten

- + 1 Hähnchen
- + 2 Limetten
- + 100 gr. Kartoffeln
- + 100 gr. Karotten
- + 100 gr. Rosenkohl
- + 100 gr. Weisskohl
- + 100 gr. Kichererbsen
- + 1 Paprika
- + 1 Zucchini
- + 10 Cocktailtomaten
- + 3-4 Ästchen Rosmarin



Bild: Franz Nagler, DZKJR

##### Gewürzmischung

- + Ras el Hanout

##### Zubereitung:

- + Als erstes müssen die Kichererbsen über Nacht im kalten Wasser eingeweicht werden.
- + Der Römertopf muss für mind. 1 Stunde im kalten Wassers eingeweicht werden, damit er im Ofen nicht platzt.
- + Das Gemüse waschen, putzen, schälen und in gleich große Stücke schneiden. Die Kichererbsen, Cocktailtomaten und das Gemüse in eine Schüssel geben und mit der Gewürzmischung Ras el Hanout würzen und durchmengen.
- + Anschließend mit dem Saft einer Limette beträufeln.
- + Das Hähnchen zerteilen und ebenfalls mit der Gewürzmischung würzen.
- + Alle Zutaten zusammen in den Römertopf geben. Die andere Limette in Scheiben schneiden und darauflegen. Als letztes kommen noch 3- 4 Rosmarinästchen dazu.
- + Das Ganze im Backrohr mit geschlossen Römertopfdeckel bei 200 Grad für ca. 45 garen.