



Mexikanischer Hähncheneintopf

mit gemischten Bohnen und Limette



20-30min



2 Personen

Ein leichter Eintopf, der vor Aromen nur so strotzt: Fruchtige Tomate, eine leckere Gewürzmischung neben frischer Chilischote, rote Paprika und gemischte Bohnen, Koriander und Limette sowie zartes Hähnchenfleisch sind alle mit von der Partie, wenn es gilt, hungrige Mägen zu besänftigen. Dazu noch schnell gemacht - wunderbar!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 516kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 36.4g, Eiweiß 41.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



4. Tomaten zugeben

Die **gehackten Tomaten** und die **Bohnen samt Flüssigkeit** unterrühren und den **Eintopf** 8-10Min. sanft köcheln lassen.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 1-2 cm große Stücke schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie ca. $\frac{1}{3}$ der **Gewürzmischung** vermengen.



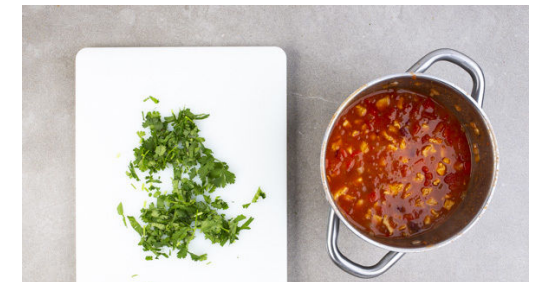
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, das **Fleisch** mit dem **Limettensaft** ablöschen und die **Limettenschale** unterrühren.



3. Eintopf ansetzen

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **restliche Gewürzmischung** unterrühren. Mit 200ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Eintopf** mit Salz und **Chilischote nach Geschmack** würzen und das **Fleisch** unterrühren. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.