



Weißes Hähnchen-Chili mit Pastinake

mit Sauerrahm und Koriander



30-40min



2 Personen

Chili con Carne ist doch irgendwie immer das Gleiche? Aber nicht doch, hier haben wir eine spannende Kreation für euch, der den klassischen Eintopf ganz neu erfindet: mit zartem Hähnchenfleisch statt Hack, köstlichen weißen Bohnen und einer Basis aus Karotte, grüner Paprika und Pastinake, die mit Kreuzkümmel und Koriander abgeschmeckt wird. Dazu ein Klacks Sauerrahm - perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 1 grüne Paprika
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Becher saure Sahne ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 45.0g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, sodass **2 dünne Schnitzel** entstehen.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** und die **Pastinake** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Chilischote** in dünne Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



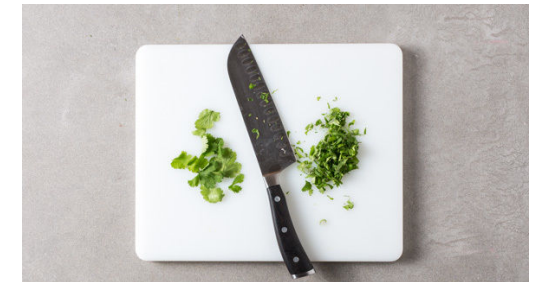
4. Chili ansetzen

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. **Alles Gemüse außer der Chilischote** dazugeben und 3-4Min. mitbraten, dann mit 300ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen samt Flüssigkeit**, das **Brühwürz** und die **½ der Gewürzmischung** unterrühren und das **Chili** 20-25Min. abgedeckt köcheln.



5. Chili fertigstellen

Das gegarte **Fleisch** herausnehmen und auf einem Teller mit 2 Gabeln in kleine Streifen zerpfeifen. Dann zurück in den Topf geben und das **Chili nach Geschmack** mit den **Chiliringen**, der **restlichen Gewürzmischung**, Salz und 1EL Essig würzen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob oder fein schneiden und das **Chili** mit der **sauren Sahne** und dem **Koriander** garniert servieren. **Tipp:** Wer mag, kann auch nur einige **Korianderblättchen** vor dem Schneiden abzupfen und das **Chili** damit garnieren.