



Low-Carb-Chili mit geräuchertem Huhn

mit Kidneybohnen und Guacamole



ca. 25min



3-4 Personen

Es geht schnell, es ist wärmend-lecker und es ist noch dazu Low Carb, was mag das wohl sein? Richtig, unser heutiges Chili vereint all diese vorzüglichen Eigenschaften, deshalb solltest du es unbedingt ausprobieren! Zu den klassischen Kidneybohnen, Paprika und Tomaten kombinierst du herzhaft geräuchertes Hähnchen, als Topping gibt es zitronig-peppige Guacamole. Na dann ... ¡Viva México!

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 rote Paprika
- 1 Päckchen mexikanische
Gewürzmischung
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2 Packungen geräuchertes
Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Guacamole

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 460kcal, Fett 12.7g,
Kohlenhydrate 49.2g, Eiweiß 34.8g



2. Zwiebeln anbraten

3. Paprika mitbraten

4. Chili kochen

5. Guacamole verfeinern

6. Anrichten und servieren

Die **Bohnen** im Topf mit einem Kartoffelstampfer etwas zerdrücken. Das **Chili** mit der **Guacamole** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.