



V: Mexikanischer Eintopf mit veganem Huhn

mit roten Bohnen und Limette



20-30min



2 Personen

Ein leichter Eintopf, der vor Aromen nur so strotzt: Fruchtige Tomate, leckere vegane Hähnchenstücke neben frischer Chilischote, Paprika und Bohnen, Koriander und Limette – sie alle sind mit von der Partie, wenn es gilt, hungrige Mägen zu besänftigen. Dazu noch schnell gemacht, wunderbar!

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomate
- 1 Dose Bio-Kidneybohne
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 558kcal, Fett 19.6g,
Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 28.6g



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.



Das **vegane „Hähnchen“** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 8-10Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, mit dem **Limettensaft** ablöschen und die **Limettenschale** unterrühren.



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. Mit 200ml Wasser ablöschen, die **½ des Brühwürzes** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen.



Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Eintopf** mit Salz und Pfeffer sowie **Chilischote nach Geschmack** würzen und das „**Hähnchen**“ unterrühren.



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



Den **Eintopf** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.