



<650kcal V: Eintopf mit veganem Huhn

mexikanische Art mit roten Bohnen und Limette



20-30min



2 Personen

Ein leichter Eintopf, der vor Aromen nur so strotzt: Fruchtige Tomate, leckere vegane Hähnchenstücke von Heura 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 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

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

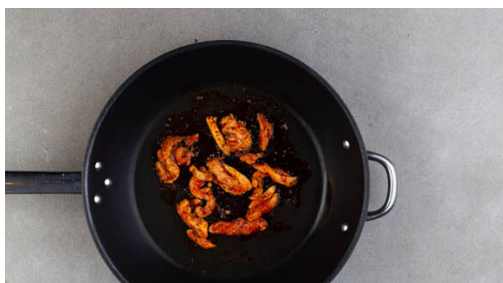
Nährwertangaben pro Portion

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



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. „Hähnchen“ braten

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.



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



5. Koriander schneiden

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



3. Tomaten zugeben

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



6. Anrichten und servieren

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