



<650kcal: Mexikanischer Hähncheneintopf

mit roten Bohnen und Limette

Ein leichter Eintopf, der vor Aromen nur so strotzt: Fruchtige Tomate, lecker vormariniertes Hähnchenfleisch 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!



20-30min



2 Personen

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 250g Hähnchenstreifen
mexikanische Art
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 698kcal, Fett 20.1g,
Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 37.8g



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 **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.



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 **Fleisch** 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.