



Mexikanische Hähnchen-Bohnen-Pfanne

mit Paprika und tomatigem Vollkornreis



ca. 30min



2 Personen

Hier kommt ein echter Glücklicher aus der mexikanischen Küche: Zu fruchtig-tomatigem Vollkornreis servierst du eine deftige Paprika-Bohnen-Pfanne mit saftig-würzigen Streifen vom Hähnchenschenkelfleisch. Ein Klecks Crème fraîche dazu, schon sitzen alle garantiert mit einem seligen Lächeln am Tisch. Guten Appetit!

- 150g Express-Naturreis
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 1 Becher Crème fraîche ¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 1088kcal, Fett 40.0g,
Kohlenhydrate 100.0g, Eiweiß 43.4g



1. Reis ansetzen

A top-down view of a black frying pan containing a mixture of red kidney beans, green beans, and yellow corn kernels, all coated in a dark sauce.

4. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Dann die **Paprika** und die **Bohnen** dazugeben, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 4-5Min. weiterbraten, bis die **Paprika** weich ist, dabei stetig rühren.



2. Reis kochen

A top-down view of a black wok containing a stir-fry of chicken, green beans, and red kidney beans, garnished with sliced green onions.

5. Lauchzwiebel braten

Die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **restliche Gewürzmischung** in die Pfanne geben und 1-2Min. unter stetigem Rühren mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Ggf. 1-2EL Wasser zugeben, falls die **Hähnchen-Bohnen-Pfanne** zu trocken wirkt.



3. Gemüse vorbereiten

A top-down view of a clear glass bowl containing a thick, white, creamy substance, possibly yogurt or a dairy-based dressing. The substance is smooth with some slight ripples and a small pool of liquid on top. The bowl is set against a neutral, light-colored background.

6. Crème fraîche würzen

Die **Crème fraîche** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchen-Bohnen-Pfanne** neben dem **Reis** anrichten und nach Belieben mit der **Crème fraîche** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.