



Mexikanische Hähnchen-Bohnen-Pfanne

mit Paprika, Tomatenreis und Crème fraîche



ca. 30min



2 Personen

Hier kommt ein echter Glücklicher aus der mexikanischen Küche: Zu fruchtig-tomatigem Basmatireis 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!

- 200g Bio-Basmatireis
- 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 1177kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 123.2g, Eiweiß 44.0g



Den **Reis**, das **Tomatenmark** und die **½ der Gewürzmischung** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 1-3Min. anbraten, bis der **Reis** leicht glasig und das **Tomatenmark** dunkelrot wird.



400ml Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



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.



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.