



<650kcal V2: Eintopf mit veganem Huhn

mexikanische Art mit Bohnenmix 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 gemischte 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-Bohnenmix
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ¹
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 494kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 41.9g, Eiweiß 27.9g



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.