



Mexikanische Hähnchen-Bohnen-Pfanne

mit Paprika und tomatigem Vollkornreis



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen mexikanische Art
- 500g Hähnchenstreifen
- 2 Becher Crème fraîche ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Reis ansetzen

Den **Reis**, das **Tomatenmark** und die **½ der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 1-3Min. anbraten, bis der **Reis** leicht glasig und das **Tomatenmark** dunkelrot wird.



2. Reis kochen

600ml Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern.



3. Gemüse vorbereiten

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



4. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Dann die **Paprika** und die **Bohnen** dazugeben, mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und 4-5Min. weiterbraten, bis die **Paprika** weich ist, dabei stetig rühren.



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.



6. Crème fraîche würzen

Die **Crème fraîche** mit je ½TL 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.