



Mexikanischer Hähncheneintopf

mit roten Bohnen und Limette



20-30min



3-4 Personen

Ein leichter Eintopf, der vor Aromen nur so strotzt: Fruchtige Tomate, leicht pikantes Chiligewürz neben frischer Chilischote, rote Paprika und Bohnen, Koriander und Limette sowie zartes Hähnchenfleisch sind alle mit von der Partie, wenn es gilt, hungrige Mägen zu besänftigen. Dazu noch schnell gemacht und Low-Carb-freundlich!

- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 10g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 502kcal, Fett 14.0g,
Kohlenhydrate 39.6g, Eiweiß 45.5g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. **1 Limette** abreiben, halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



Die **gehackten Tomaten** und die **Bohnen samt Flüssigkeit** unterrühren und den **Eintopf** 8-10Min. sanft köcheln lassen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer sowie ca. **1/3 der Gewürzmischung** vermengen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** mit dem **Limettensaft** ablöschen und den **Limettenabrieb** unterrühren.



Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **restliche Gewürzmischung** unterrühren. Mit 300-400ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen.



Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Eintopf** mit Salz und **Chili nach Geschmack** würzen und die **Hähnchenwürfel** unterrühren. Mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.