



Süßkartoffel-Hähnchen-Chili

mit frischer Tomatensalsa



20-30min



2 Portionen

So ein Teller Chili kann schon was. Es ist schön herzhaft und würzig, ein bisschen pikant und einfach nur unglaublich lecker. Außerdem wärmt es von innen, macht satt und ist extrem wandelbar. Deshalb kochen wir heute auch nicht die übliche Version mit Hackfleisch, sondern eine Variante mit Hähnchen und Süßkartoffeln. Bohnen und Tomaten sind natürlich trotzdem mit von der Partie – soo verrückt sind wir dann doch nicht ...

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 467kcal, Fett 12.3g,
Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 36.5g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Süßkartoffel** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Tomate** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Chili köcheln

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** angießen. Die leere Bohnendose zur Hälfte mit heißem Wasser füllen und das Wasser in den Topf geben. Das **Chili** aufkochen und gut umrühren, dann bei mittlerer Hitze 10-15Min. köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser zugeben, sodass das **Gemüse** gerade bedeckt ist. Das **Chili** mit Salz, Pfeffer und dem **Saft von 1-2 Limettenspalten** abschmecken.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** und **¾ der Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbräunen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **restlichen Paprika-** und **Tomatenwürfel** noch etwas feiner schneiden und mit dem **Limettensaft**, der **Limettenschale**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Ein paar **Süßkartoffelwürfel** und **Bohnen im Chili** mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das **Chili** mit der **Paprika-Tomaten-Salsa** und den **restlichen Limettenspalten** servieren.



3. Fleisch & Gemüse braten

¾ der Tomaten, die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker zugeben und 1-2Min. mitbraten. Die **Süßkartoffelwürfel** unterheben.



6. Party am Esstisch

Wer das Abendessen in eine richtige Chili-Party verwandeln möchte, stellt am besten reichlich Toppings bereit, an denen sich alle nach Gusto selbst bedienen können. Wir lieben besonders frischen Koriander, kühle Sour Cream oder zerbröselte Tortillachips. Für alle, die es noch schärfer mögen, sind eingelegte Jalapeños eine gute Wahl.