



Mexikanischer Hähncheneintopf

mit roten Bohnen und Limette



ca. 20min



2 Portionen

Ein leichter Eintopf, der vor Aromen nur so strotzt: Fruchtige Tomate, lecker vormariniertes Hähnchenfleisch neben frischer Chilischote, Paprika und Bohnen, Koriander und Limette – sie alle sind mit von der Partie, wenn es gilt, hungrige Mägen zu besänftigen. Dazu noch schnell gemacht, wunderbar!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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 698kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 37.8g



1. Gemüse vorbereiten

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.



4. Fleisch braten

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



2. Eintopf ansetzen

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.



5. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Eintopf** mit Salz und Pfeffer sowie **Chilischote nach Geschmack** würzen und das **Fleisch** unterrühren.



3. Tomaten zugeben

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



6. Anrichten und servieren

Den **Eintopf** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.