



Mexikanischer Hähncheneintopf

mit roten Bohnen und Limette



20-30min



2 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!

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 10g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene
Kann Spuren von Allergenen
enthalten.

Energie 536kcal, Fett 17.7g,
Kohlenhydrate 39.8g, Eiweiß 46.7g



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.



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 mittelgroßen 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 150-200ml 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.