



## Weißes Hähnchen-Chili mit Pastinake

mit Sauerrahm und Koriander

⌚ 30-40min ⌂ 2 Portionen

Chili con Carne ist doch irgendwie immer das Gleiche? Aber nicht doch, hier haben wir eine spannende Kreation für euch, der den klassischen Eintopf ganz neu erfindet: mit zartem Hähnchenfleisch statt Hack, köstlichen weißen Bohnen und einer Basis aus Karotte, grüner Paprika und Pastinake, die mit Kreuzkümmel und Koriander abgeschmeckt wird. Dazu ein Klacks Sauerrahm - perfekt!

## Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 1 grüne Paprika
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Becher saure Sahne <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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 601kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 45.0g



### 1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, sodass **2 dünne Schnitzel** entstehen.



### 2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** und die **Pastinake** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Chilischote** in dünne Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



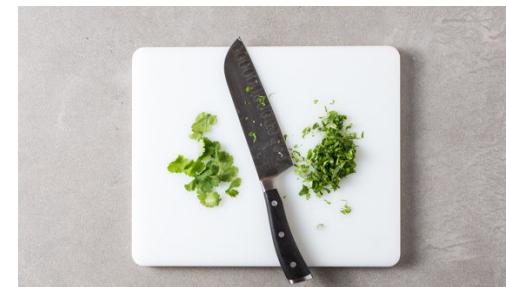
### 4. Chili ansetzen

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. **Alles Gemüse außer der Chilischote** dazugeben und 3-4Min. mitbraten, dann mit 300ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen samt Flüssigkeit**, das **Brühgewürz** und die **½ der Gewürzmischung** unterrühren und das **Chili** 20-25Min. abgedeckt köcheln.



### 5. Chili fertigstellen

Das gegarte **Fleisch** herausnehmen und auf einem Teller mit 2 Gabeln in kleine Streifen zerzupfen. Dann zurück in den Topf geben und das **Chili nach Geschmack** mit den **Chiliringen**, der **restlichen Gewürzmischung**, Salz und 1EL Essig würzen.



### 6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob oder fein schneiden und das **Chili** mit der **sauren Sahne** und dem **Koriander** garniert servieren. **Tipp:** Wer mag, kann auch nur einige **Korianderblättchen** vor dem Schneiden abzupfen und das **Chili** damit garnieren.