



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 Peperoni, 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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 559kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 52.6g, Eiweiß 47.9g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Tomaten zugeben

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



2. Fleisch würzen

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.



5. Fleisch braten

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.



3. Eintopf ansetzen

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.



6. Koriander schneiden

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