



Low-Carb-Chili mit geräuchertem Huhn

mit Kidneybohnen und Guacamole



ca. 25min



3-4 Personen

Es geht schnell, es ist wärzend-lecker und es ist noch dazu Low Carb, was mag das wohl sein? Richtig, unser heutiges Chili vereint all diese vorzüglichen Eigenschaften, deshalb solltest du es unbedingt ausprobieren! Zu den klassischen Kidneybohnen, Paprika und Tomaten kombinierst du herhaft geräuchertes Hähnchen, als Topping gibt es zitronig-peppige Guacamole. Na dann ... ¡Viva México!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 rote Paprika
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2 Packungen geräuchertes Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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 460kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 49.2g, Eiweiß 34.8g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 200ml heißem Wasser auflösen. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen.



4. Chili kochen

Die **passierten Tomaten** und die **Bohnen** zum **Gemüse** in den Topf geben und unterrühren. Das **Hähnchen** mit den Fingern in dünne Streifen zupfen und mit der **Brühe** ebenfalls unterrühren. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken und das **Chili** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen.



2. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anbraten.



5. Guacamole verfeinern

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Guacamole** nach Geschmack mit dem **Limettensaft** und 1 Prise Salz verfeinern.



3. Paprika mitbraten

Nebenher die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit dem **Knoblauch** ebenfalls in den Topf geben, **1-2TL Gewürzmischung** unterrühren und das **Gemüse** noch ca. 3Min. anbraten.



6. Anrichten und servieren

Die **Bohnen** im Topf mit einem Kartoffelstampfer etwas zerdrücken. Das **Chili** mit der **Guacamole** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.