



Hähnchen-Chili Low Carb

mit Kidneybohnen und Guacamole



ca. 30min



2 Personen

Unzählige Legenden ranken sich um die Herkunft des ersten Chilis. Eine davon besagt, das Rezept sei einer spanischen Nonne im Traum erschienen. Wer unsere herz hafte Interpretation aus zartem Hähnchenfleisch, saftigen Tomaten und den leicht süßlichen Kidneybohnen probiert hat, kann sich das gut vorstellen. Serviert wird das köstliche Chili mit frischem Koriander, spritziger Limette und herrlich cremiger Guacamole. Traumhaft!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 2 Stangensellerie 9
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 617kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 41.9g



1. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Sellerie** in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. In einem mittelgroßen Topf 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch**, den **Lauch** und den **Knoblauch** mit dem **Kreuzkümmel** und 1 Prise Salz in den Topf geben und ca. 4Min. braten, bis der **Lauch** weich wird.



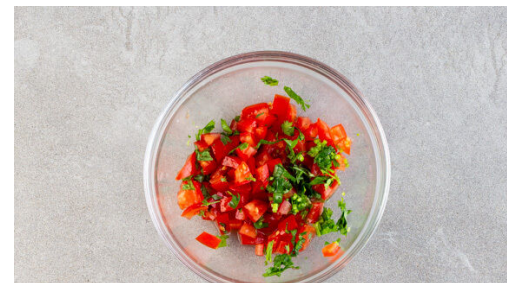
3. Sellerie hinzugeben

Den **Sellerie**, **1-2TL Oregano** und die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



4. Chili kochen

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und 50ml Wasser zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und das **Chili** 6-7Min. sanft köcheln lassen.



5. Salsa zubereiten

Inzwischen die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Tomaten** mit dem **Koriander**, **Saft aus 1-2 Limettenspalten** und 1 Prise Salz verrühren.



6. Anrichten und servieren

Das **Chili** nach Geschmack mit dem **restlichen Brühgewürz** sowie Salz und Pfeffer würzen, dann auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Nach Belieben mit der **Guacamole** und der **Salsa** garnieren und mit den **restlichen Limettenspalten** servieren.