



## Hähnchen-Chili Low Carb

mit Kidneybohnen und Guacamole



ca. 30min



3-4 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!



- 2 Stangen Lauch
- 3 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen  
Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen gemahlener  
Kreuzkümmel
- 1 Päckchen getrockneter  
Oregano
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Guacamole

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- Messbecher

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 542kcal, Fett 18.1g,  
Kohlenhydrate 52.8g, Eiweiß 40.6g



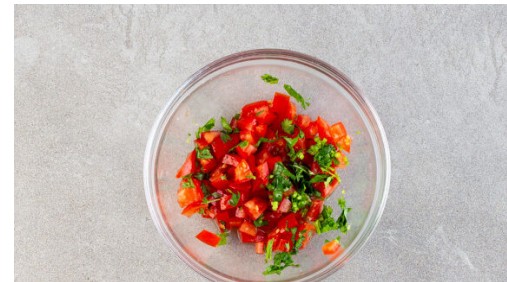
Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Sellerie** in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und 100ml Wasser zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und das **Chili** 6-7mMin. sanft köcheln lassen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. In einem großen Topf 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch**, den **Lauch** und den **Knoblauch** mit dem **Kreuzkümmel** und 1 kräftigen Prise Salz in den Topf geben und ca. 4Min. braten, bis der **Lauch** weich wird.



Inzwischen die **Tomaten** 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 kräftigen Prise Salz verrühren.



Den **Sellerie**, **2-3TL Oregano** und das **Brühgewürz** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



Das **Chili** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Nach Belieben mit der **Guacamole** und der **Salsa** garnieren und mit den **restlichen Limettenspalten** servieren.