



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 herzhaften 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

- 2 Stangen Lauch
- 3 Stangensellerie 9
- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer 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 542kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 52.8g, Eiweiß 40.6g



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 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.



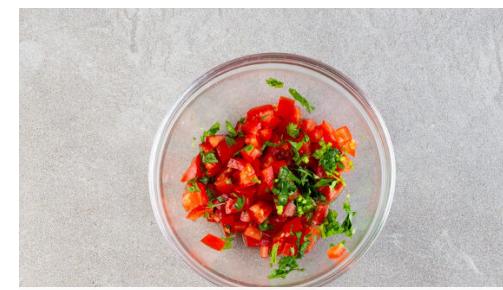
3. Sellerie hinzugeben

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



4. Chili kochen

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



5. Salsa zubereiten

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.



6. Anrichten und servieren

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.