MARLEY SPOON



Süßkartoffel-Chili mit Bio-Hähnchen

und frischer Tomatensalsa

20-30min 2 Portionen

So ein Teller Chili kann schon was. Es ist schön herzhaft und würzig, ein bisschen pikant und einfach nur unglaublich lecker. Außerdem wärmt es von innen, macht satt und ist extrem wandelbar. Deshalb kochen wir heute auch nicht die übliche Version mit Hackfleisch, sondern eine Variante mit Bio-Hähnchen und Süßkartoffeln. Bohnen und Tomaten sind natürlich trotzdem mit von der Partie – soo verrückt sind wir dann doch nicht …

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Kartoffelstampfer

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

Allergene
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 465kcal, Fett 10.7g, Kohlenhydrate 46.6g, Eiweiß 38.6g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Süßkartoffel** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. **1 Tomate** grob würfeln, **1 Tomate** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** und **¾ der Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. anbräunen.



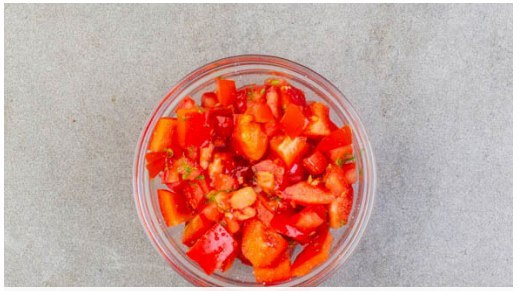
4. Fleisch & Gemüse braten

Die **grob gewürfelten Tomaten**, die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker zugeben und 1–2Min. mitbraten. Die **Süßkartoffelwürfel** unterheben.



5. Chili köcheln

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** angießen. Die leere Bohnendose zur Hälfte mit heißem Wasser füllen und das Wasser in den Topf geben. Die **½ des Brühgewürzes** einrühren. Das **Chili** aufkochen, gut umrühren und bei mittlerer Hitze 10–15Min. köcheln. Ggf. etwas mehr Wasser zugeben, sodass das **Gemüse** gerade bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer und dem **Saft von 1–2 Limettenspalten** abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **restliche Paprika** und die **fein gewürfelten Tomaten** mit dem **Limettensaft**, der **Limettenschale**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Ein paar **Süßkartoffelwürfel** und **Bohnen** im **Chili** mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das **Chili** mit der **Paprika-Tomaten-Salsa** und den **restlichen Limettenspalten** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**