



Mexikanischer Hähncheneintopf

mit roten Bohnen und Limette



20-30min



2 Personen

Ein leichter Eintopf, der vor Aromen nur so strotzt: Fruchtige Tomate, leicht pikantes Chiligewürz neben frischer Peperoni, rote Paprika und Bohnen, Koriander und Limette sowie zartes Hähnchenfleisch sind alle mit von der Partie, wenn es gilt, hungrige Mägen zu besänftigen. Dazu noch schnell gemacht und Low-Carb-freundlich!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 534kcal, Fett 15.3g, Kohlenhydrate 53.4g, Eiweiß 42.0g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



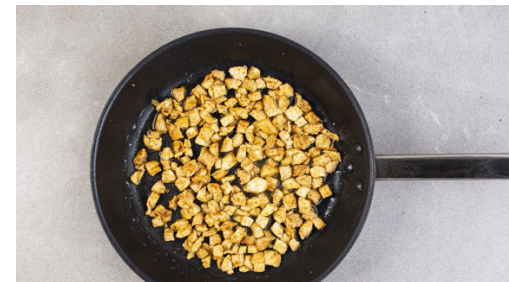
4. Tomaten zugeben

Die **gehackten Tomaten** und die **Bohnen samt Flüssigkeit** unterrühren und den **Eintopf** 8-10Min. sanft köcheln lassen.



2. Fleisch würzen

Die **Fleischstücke** trocken tupfen, ggf. noch etwas kleiner würfeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie ca. **1/3 der Gewürzmischung** vermengen.



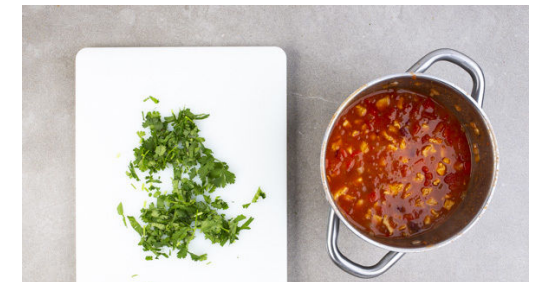
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** mit dem **Limettensaft** ablöschen und die **Limettenschale** unterrühren.



3. Eintopf ansetzen

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **restliche Gewürzmischung** unterrühren. Mit 200ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Eintopf** mit Salz und **Peperoni nach Geschmack** würzen und die **Hähnchenwürfel** unterrühren. Mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.