

MEXIKO

Mexikanischer Geflügeltopf

(4 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.



500 g Hähnchenfilet 3 EL Öl	waschen, trockentupfen und würfeln. Fleisch im heißen Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
600 - 700 g Kartoffeln (geschält gewogen)	schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2 Paprikaschoten (rot, grün)	putzen, waschen, würfeln.
1 rote Chilischote (oder Chilipulver)	längs einschneiden, entkernen, waschen und fein schneiden.
1 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe	schälen, würfeln und im Bratfett anbraten. Kartoffeln, Paprika und Chili kurz mitbraten.
½ l Wasser, 2-3 TL Brühe	zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.
2 EL Tomatenmark	zugeben.
1 Dose (425 ml) Kidney-Bohnen	abspülen, abtropfen lassen.
1 Dose (425 ml) Tomaten	samt Saft und Fleisch in das Chili rühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten weiter köcheln. Abschmecken.
	Dazu: Tortilla-Chips.

- Pro Portion ca. 350 kcal
- Eiweiß: 36 g
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 37 g

Kalkulation	Personen:	4
500 g Hähnchenfilet		2,80 €
600 g Kartoffeln		0,25 €
2 Paprikaschoten		0,60 €
1 Chilischote, Zwiebel, Knoblauchzehe		1,00 €
1 kl. Dose Kidney-Bohnen		0,30 €
1 kl. Dose Tomaten		0,35 €
Umlage für sonst. Zutaten		1,00 €
	<i>Summe:</i>	6,30 €
	<i>pro Person:</i>	1,58 €