

BUNTER KIDNEYBOHNENEINTOPF MIT HÄHNCHEN

Bevor einer fragt - nein, das hier ist kein Chili con Pollo. Das findet ihr hier drüben. Mein bunter Kidneybohneintopf mit Hähnchen bringt neben den roten Bohnen, Knoblauch, Zwiebeln und Mais nämlich noch einen ganzen Schwung Gemüse mit auf den Teller. Blumenkohl, Zucchini, Paprika - dadurch wird es nochmal ein bisschen leichter, aber nicht weniger lecker!



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

etwas neutrales Pflanzenöl

250g Hähnchenbrustfilet

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1/2 Blumenkohl

1 Zucchini

1 gelbe Paprika

1/2 Dose Mais

1 EL Tomatenmark

1 große Dose Kidneybohnen (800g)

1 Zitrone

Pfeffer & Salz

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Cumin

1 TL getrockneter Oregano

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen zupfen und bei Bedarf klein schneiden, die Zucchini in Würfel schneiden.

Das Hähnchen in kleine Würfelchen schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hähnchen rundum anbraten, dann die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben. Alles gut verrühren und den Blumenkohl untermengen. 4-5 Minuten anrösten, dann die Paprika und das Tomatenmark in den Topf geben. Fleisch und Gemüse mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Oregano und Cumin würzen.

Alles mit 250ml Wasser ablöschen, kurz aufkochen und dann die Kidneybohnen samt Flüssigkeit aus der Dose und den Mais (abgetropft) untermengen.

Den Deckel auf den Topf legen und alles beim mittlerer Hitze (hier Stufe 5 von 14) 15-20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Kurz vor Ende die Zucchini untermengen und den bunten Kidneybohneintopf mit Hähnchen mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Guten Appetit!



© katha-kocht!