

CHILI CON POLLO – CHILI MIT HÄHNCHEN

CHILI CON POLLO – CHILI MIT HÄHNCHEN

Im Weight Watchers Universum ist dieses Chili wegen seiner Punkte ein Traum – aber auch davon unabhängig ist es super lecker und macht wunderbar satt. Tatsächlich hatte ich eigentlich ein Chili con Carne mit Tartar geplant, aber im letzten Moment ist mir beim Wochenendeinkauf die Idee für ein Chili con Pollo – also ein Chili mit Hähnchen gekommen. Und das ist hier richtig gut angekommen, besonders der kleine Mann hat fleißig den Löffel geschwungen. Das Hähnchenfleisch habe ich dabei nicht zu Hackfleisch verarbeitet, auch wenn ich kurz darüber nachgedacht habe, sondern habe es in sehr kleine Würfel geschnitten. Und die Schärfe habe ich erst ganz am Ende dazu gegeben... und dem kleinen Mann vorher sein Schälchen abgezwickelt. Ein wunderbares Familienessen!



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

400g Hähnchenbrustfilet

1 (rote) Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

400g Pizzatomaten

400g Kidneybohnen

200g Mais

1/2 TL Cumin

1 TL Paprikapulver, edelsüß

Pfeffer & Salz

Tabascosauce

200ml Wasser

1/2 Bund Oregano

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, das Fleisch in sehr kleine Würfel (ca. 0,5 x 0,5cm) schneiden. Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Das Fleisch dazu geben und rundum scharf anbraten und alles mit Cumin, Paprika, Pfeffer und Salz würzen.

Die Tomaten, das Wasser, die Bohnen samt Flüssigkeit aus der Dose und den Mais dazu geben. Auf mittlerer Hitze (hier 7 von 14) 20 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren.

Den Oregano fein hacken und in letzter Minute dazu geben.



Das Chili con Pollo erst kurz vor dem Servieren mit Tabascosauce schärfen.

Das Chili auf passende Teller oder Schüsseln verteilen und sofort servieren.



Lasst es euch schmecken!

