

Helles Chili con Carne

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

450 g weiße Bohnen
3 Dutch Chilis
2 Jalapeno Chilis
1/4 Habanero Chili (oder 2 Thai Chilis)
1 große Zwiebel
5 Knoblauchzehen
500 ml Hühnerbrühe
1 Esslöffel Kreuzkümmel
1 Esslöffel Koriandersamen, getrocknet
4 Hähnchenbrustfilets
2 Limetten
10 g frischer Koriander
4 Frühlingszwiebeln

Dieses Rezept wandelt den beliebten Klassiker ab. Es gibt zart gegart Hähnchenbrustfilet statt Hackfleisch. Und saftige weiße Bohnen statt Kidneybohnen und Mais.

- 1 -

Chilis waschen und zusammen mit Knoblauchzehen und einer geschälten, halbierten Zwiebel in einem Bräter 10-15 Minuten bei 200 °C in den Backofen geben.

Zwischendurch nachsehen, die Chilis sollten leicht braun werden, allerdings nicht verbrennen. Anschließend abkühlen lassen, fein hacken und zusammen mit 200 ml Hühnerbrühe in einem Mixer fein pürieren.

- 2 -

Pflanzenöl im Bräter erhitzen, Kreuzkümmel und Koriander hinzugeben und ca. 30 Sekunden unter Rühren anbraten. Chilipüree und 300 ml Hühnerbrühe dazugießen. Hähnchenbrustfilets und weiße Bohnen in den Bräter geben und gegebenenfalls Wasser hinzufügen, bis das Fleisch und die Bohnen vollständig bedeckt sind.

- 3 -

Das Ganze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Hähnchenbrust herausnehmen und kurz abkühlen lassen. 200g Bohnen und etwas Flüssigkeit aus dem Bräter in einen Standmixer umfüllen und zu einem gleichmäßigen Püree mixen. Anschließend wieder zurück in den Bräter geben.

- 5 -

Das Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls zurück in den Bräter geben. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und unter das weiße Chili con Carne rühren. Mit frischem Limettensaft aus 2 Limetten, Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit frischem Koriander garnieren.