



Hähnchen-Blaubeer-Chili

Zutaten für 4 Personen:

130 g Zwiebeln
600 g Hähnchenschenkel, filetiert
3 EL Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 TL Koriander, gemahlen
2 TL Cumin, gemahlen
800 g Tomaten in Stücken (aus der Dose)
2 TL Balsamessig
4 Stückchen Schokolade, zartbitter
400 g Kidneybohnen (aus der Dose)
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
Salz, Pfeffer
Chilipulver
1 Bund Koriandergrün

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote vom Stielansatz und Kernen befreien und fein würfeln. Die Zwiebelstreifen mit 1 EL Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch von allen Seiten anbraten. Knoblauch, Chili, Koriander und Cumin zugeben und 1 Minute mitbraten. Das Hähnchen zu den Zwiebeln geben. Tomaten sowie die klein gehackte Schokolade zugeben. Bei kleiner Hitze 30 Minuten garen. Alles über Nacht durchziehen lassen.
2. Kidneybohnen zugeben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und je nach gewünschter Schärfe, mit Chilipulver abschmecken. Zum Schluss die tiefgefrorenen Blaubeeren unterrühren und erhitzen. Mit dem klein geschnittenen Koriandergrün garnieren.



Tipp: Tragen Sie bei der Verarbeitung von Chilischoten Einweghandschuhe.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Ruhezeit: mind. 3 Stunden

Nährwerte pro Portion ca.:

Energie: 437 kcal / 1830 kJ

Kohlenhydrate: 17,2 g

Eiweiß: 34,5 g

Fett: 25,4 g