

Cowboy Chicken Chili mit Mais & Reis

Eine große Erwachsenenportionen & eine Portion für Kinder

High Protein **schnell** Kalorien im Blick 25 – 35 Minuten • 634 kcal • Tag 3 kochen

24



-  Hähnchenbrustfilet in Lake
-  Jasminreis
-  Mais
-  Karotte
-  stückige Tomaten
-  Zwiebel
-  Koriander
-  Petersilie glatt
-  Knoblauchzehe
-  Jalapeño
-  Hühnerbrühe
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“

**OSTEREIER SUCHEN,
NICHT REZEPTE**



REZEPTE AUSWÄHLEN



Los geht's

Wasche Kräuter und Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Balsamicoessig*, Weißweinessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Mais	150 g	340 g	340 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Jalapeño NL ES MA	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 800 g)
Brennwert	333 kJ/80 kcal	2655 kJ/634 kcal
Fett	1,6 g	12,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,3 g
Kohlenhydrate	10,9 g	87 g
– davon Zucker	2,7 g	21,2 g
Eiweiß	5,2 g	41,5 g
Salz	0,66 g	5,28 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel grob hacken.

Karotte grob raspeln.

Knoblauch grob hacken.

Hähnchenbrust rundum **salzen***.



3 Hähnchen anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Hähnchenbrust** darin 1 – 2 Min. je Seite goldbraun braten. Herausnehmen.

Hitze leicht reduzieren und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Karotte** darin 2 – 3 Min. anschwitzen. **Hühnerbrühe** und „**Hello Fiesta**“ zugeben und 30 Sek. anbraten.

Topfinhalt mit **stückigen Tomaten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen.



4 Hähnchen garen

Hähnchenbrust und **Mais** mit der Flüssigkeit in den Topf geben und 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

In der Zwischenzeit **Kräuter** fein hacken.

Jalapeño (Achtung: scharf!) halbieren, nach Belieben entkernen und fein würfeln.

Beides in eine große Schüssel geben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Weißweinessig*** vermengen.



5 Letzte Schritte

Hähnchenbrust nach der Garzeit herausnehmen und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte der **Hähnchenbrust** in die große Schüssel geben und vermengen.

Cowboy Chili mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



6 Anrichten

Die Hälfte vom **Reis** auf dem Erwachsenen Teller verteilen und restlichen **Reis** in eine kleine Schüssel für das Kind anrichten.

Gezupftes **Hähnchen** auf dem Kinderteller verteilen und mit **Chili** toppen.

Auf dem Erwachsenenteller **Chili** neben dem **Reis** anrichten und mit dem **Jalapeño-Hähnchensalat** toppen.

Guten Appetit!

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.