



Cremige Suppe mit Hähnchen & Tortilla-Chips aus dem Air-Fryer

Air-Fryer nötig – Inkl. Ninja-Gewinnspiel

Viel Gemüse High Protein Schnell 25 - 35 Min • 622 kcal

19



Weizentortillas



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



Chipotle Paste



rote Zwiebel



Hühnerbrühe



stückige Tomaten



Naturjoghurt



Hähncheninnenbrustfilet

Gewinne 1 von 10 Ninja CRISPI Glas-Air-Fryern

Bestelle zwischen dem 24.01. und 06.03. zwei Kochboxen und lege jeweils mindestens ein Gericht mit dem Label **AIR-FRYER** in Deinen Warenkorb. Du landest damit automatisch im Lostopf!

Für exklusive **10 % Rabatt** auf das Ninja-Sortiment scanne jetzt den QR Code.

* Alle Infos zu den Teilnahmebedingungen findest Du online im Menü.



NINJA



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 13) 15)	100 g**	150 g**	200 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Kidneybohnen	380 g	570 g**	760 g
Chipotle Paste	10 g**	15 g**	20 g
rote Zwiebel NL EG DE	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 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. 580 g)
Brennwert	450 kJ/108 kcal	2602 kJ/622 kcal
Fett	3,6 g	20,7 g
- davon ges. Fettsäuren	2,1 g	12,4 g
Kohlenhydrate	10,1 g	58,5 g
- davon Zucker	2,5 g	14,2 g
Eiweiß	8,2 g	47,4 g
Salz	0,57 g	3,27 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: 7) Milch (einschließlich Laktose)
13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: ES: Spanien NL: Niederlande EG: Ägypten
DE: Deutschland



Kleine Vorbereitung

Bohnen durch ein Sieb abgießen.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.

In einer großen Schüssel Hähnchen mit Chipotle Paste nach Belieben (Achtung: scharf!), Honig*, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* marinieren.



Für das Hähnchen

Mariniertes Hähnchen im Airfryer bei 200 °C 8 – 12 Min. garen, bis es innen nicht mehr rosa ist.



Suppe beginnen

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Topfinhalt mit stückigen Tomaten, Hälfte [drei Viertel | gesamte] Chipotle Paste, Brühepulver, Bohnen und 450 ml [675 ml | 900 ml] Wasser* ablöschen.

Suppe aufkochen und bei niedriger Hitze bis Ende des Rezepts abgedeckt köcheln lassen.



Letzte Schritte

Hälfte Joghurt unter die Suppe rühren. Die Suppe mit Salz*, Pfeffer* und Zucker* abschmecken.

Hähnchen nach Belieben in Scheiben schneiden.



Für die Nachos

Weizentortillas vierteln.

In einer großen Schüssel Tortillas mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl* und Salz* vermengen.

Nachos im Airfryer bei 200 °C 2 Min. garen, durchschütteln, weitere 2 Min. garen, noch einmal durchschütteln und 1 letzte Min. goldbraun backen.

Tipp: Die Nachos werden erst knusprig, wenn sie abgekühlt sind.



Anrichten

Suppe auf tiefe Teller verteilen.

Mit Hähnchen und restlichem Joghurt toppen und mit selbstgemachten Nachos genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

