

Chili con Pollo mit gerösteter Spitzpaprika auf einem Röstkartoffelbett mit Joghurtdip

Family Thermomix kocht • 661 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenin filets



Ofenkartoffel



rote Spitzpaprika



schwarze Bohnen



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Joghurt



stückige Tomaten



Zwiebel



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenfilets	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 940 g)
Brennwert	295 kJ/71 kcal	2766 kJ/661 kcal
Fett	1,81 g	16,99 g
– davon ges. Fettsäuren	0,36 g	3,35 g
Kohlenhydrate	7,39 g	69,30 g
– davon Zucker	2,21 g	20,75 g
Eiweiß	5,06 g	47,42 g
Salz	0,336 g	3,152 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

Kartoffeln in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie außen knusprig sind.

Dabei Platz für die **Paprikas** lassen.

Tipp: Benutze für 4 Personen 2 Backbleche.

Währenddessen fortfahren.



Für die Paprikas

Paprikas mit etwas **Öl*** einreiben und **salzen***.

15 Min. vor Ende der Backzeit **Paprikas** neben die **Kartoffelscheiben** auf das Backblech legen und 15 – 17 Min. backen, bis sie gebräunt und weich sind.

Tipp: Du kannst die Paprikakerne teilweise mitessen. Wenn Dir das nicht gefällt, kannst Du das Kerngehäuse auch vor der Backzeit entfernen.



Varoma vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Hähncheninnenfilets in ca. 1 cm Stücke schneiden und auf den V-Einlegeboden geben.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Für das Chili

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Stückige Tomaten, **Hühnerbrühe**, „Hello Fiesta“, 100 g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **schwarze Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.



Fertigstellen

Varoma abnehmen, **Bohnen** in den Mixtopf zugeben, Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/☞/Stufe 1** weitergaren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und **Hähnchen** mit **Sud** in den Mixtopf geben, mit dem Spatel unterheben und **Chili** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffelscheiben auf Teller verteilen und **Chili** daneben geben.

Jeweils mit einer **Paprika** toppen und **Joghurt** darauf verteilen.

Tipp: Die Paprika verliert viel Feuchtigkeit, lass sie ggf. kurz abtropfen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

