



Mexicaanse kipstoof

met kidneybonen en limoen



20-30min



2 personen

Deze snelle en lichte stoofpot is gezond en makkelijk, maar zit wel bomvol smaak. Frisse knapperige stukjes paprika, verse chilipeper, kruidige spice mix, malse kip en een kneepje limoen om het allemaal bij elkaar te brengen. En hij is nog koolhydraatarm ook!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 1 verse chilipeper
- 1 kipfilet
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik kidneybonen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 577kcal, vet 20.3g,
koolhydraten 53.1g, eiwit 42.0g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



4. Tomaten zugeben

Die **gehackten Tomaten** und die **Bohnen samt Flüssigkeit** unterrühren und den **Eintopf** 8-10Min. sanft köcheln lassen.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 1-2 cm große Stücke schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie ca. **1/3 der Gewürzmischung** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, das **Fleisch** mit dem **Limettensaft** ablöschen und die **Limettenschale** unterrühren.



3. Eintopf ansetzen

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **restliche Gewürzmischung** unterrühren. Mit 200ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Eintopf** mit Salz und **Peperoni nach Geschmack** würzen und das **Fleisch** unterrühren. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.