

Chili con Pollo

Chili ist einfach super. Es schmeckt nicht nur ganz hervorragend und ist einfach zu kochen. Es lässt sich auch super für Gäste vorkochen oder an der Arbeit in der Mikrowelle aufwärmen. Man kann es in Tacos servieren oder zu Tortillachips reichen. Und man kann es alternativ mit Geflügel statt Hackfleisch zubereiten. Mit diesem Rezept trete ich den Beweis an. Selbstverständlich ist das „Chili con Pollo“ (also mit Hähnchen, statt „con Carne“ – mit Fleisch) genauso vielseitig wie die traditionelle Variante. Testet es selbst.

Das braucht ihr für 3 Portionen:

- 800 g Hähnchenbrust
- 75 g Katenschinken, gewürfelt
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Chilischoten
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 2 Dosen Tomaten in Stücken
- 3 TL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 2 TL Oregano
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Zucker



So geht's:

Säubert das Hähnchenfleisch und schneidet es in kleine Würfel (ca. 1/2-1 cm). Bratet sie in zwei bis drei Portionen nacheinander scharf in einem großen Topf an. Stellt sie auf einem Teller beiseite. Gebt dann den Katenschinken, die gewürfelte Zwiebel, den gehackten Knoblauch und die gehackten Chilis in den Topf und bratet sie an.

Lasst die Bohnen und den Mais abtropfen. Gebt sie in den Topf. Fügt auch die Dosentomaten und das Tomatenmark hinzu und verrührt alles gut, sodass sich das Tomatenmark auflöst. Nun kommen auch die Hähnchenwürfel wieder hinein. Und das Lorbeerblatt.

Würzt die Mischung mit 2 TL Salz, Oregano, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Kakao und Zucker. Lasst das Chili nun möglichst lang köcheln. Natürlich könnt ihr es auch schon nach 15 min essen, aber je länger es köchelt, desto besser. Schmeckt es mit Salz und Cayennepfeffer ab, bis es euch würzig und scharf genug ist. Das Chili con Pollo schmeckt einfach so oder mit einem Löffel saure Sahne oder geriebenem Käse.

Ernährungsinfo:

Das Chili con Pollo ist nicht nur reich an tierischem, sondern dank Mais und Bohnen auch an pflanzlichem Protein. Gleichzeitig versorgen euch die langkettigen Kohlenhydrate in den Hülsenfrüchten mit Energie und machen lang satt. Auch die Gewürze haben es in sich: Die Schärfe in den Chilis fördert die Durchblutung und weitet die Blutgefäße. Damit stärken sie Herz und Kreislauf und helfen bei niedrigem Blutdruck. Oregano gilt als krampflösend, verdauungsfördernd und kann den Appetit anregen. Kreuzkümmel soll das Immunsystem stärken und das Verdauungssystem beruhigen, also zum Beispiel Schweres und Scharfes leichter verdaulich machen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 580 kcal
- Protein: 82 g
- Kohlenhydrate: 38 g
- Fett: 8 g