




Kochen

Chicken-Chili, grüne Bohnen, Cherrytomaten


Bohnen findet man in diesem abgewandelten, mediterranen Chili auch. Allerdings sind es grüne, frische Bohnen, die zum Sommerbeginn Saison haben.

EIGENSCHAFTEN

-  **GLUTENFREI**
-  **LACTOSEFREI**
-  **PURINARM**



ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

250 g grüne Bohnen

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1–2 rote Chilischoten, je nach gewünschter Schärfe

250 g Pouletbrüstchen

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

4 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Tomatenpüree

2 dl Gemüsebouillon

150 g Cherrytomaten

0.5 Bund Basilikum

NÄHRWERT

Pro Portion

36 g Eiweiss

17 g Fett

13 g Kohlenhydrate

366 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Die Bohnen rüsten und je nach Länge schräg halbieren oder dritteln. Die Frühlingszwiebeln rüsten, das Grün beiseitelegen, das Weisse hacken. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und grob hacken.
- 2** Die Pouletbrüstchen in 1 cm dicke Streifen schneiden und diese je nach Grösse evtl. halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Pouletstreifen darin auf der ersten Seite 1 Minute kräftig anbraten, dann unter Rührbraten weitere 30 Sekunden Farbe annehmen lassen. Auf einen Teller geben.
- 4** Im Bratensatz die Bohnen, das Weisse der Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die Chilischote und das Tomatenpüree andünsten. Die Gemüsebouillon beifügen und aufkochen. Das Chili – noch ohne Fleisch – zugedeckt 15 Minuten leise kochen lassen.
- 5** Inzwischen die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum in feine Streifen schneiden. Das beiseitegelegte Frühlingszwiebelgrün in feine Ringe schneiden.
- 6** Nach 15 Minuten Garzeit die Pouletstreifen, die Cherrytomaten sowie das Basilikum zum Chili geben und alles noch 5–8 Minuten mitkochen, bis die Bohnen weich sind. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit dem Zwiebelgrün bestreuen.