

Chili con Chicken

Für 4 Portionen

250 g Basmati-Reis	Salz	2 Zwiebeln
300 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Öl	2 Dosen geschälte Tomaten
150 ml Gemüsebrühe	Chiliflocken	0,5 TL Kreuzkümmel
1 TL Oregano	0,5 TL Pfeffer	1 TL Zucker
255 g Kidney-Bohnen	0,5 Paprikaschote, rot	0,5 Paprikaschote, grün
250 g Hirtenkäse		

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Hähnchenfleisch so klein wie möglich würfeln. In einem heißen Topf mit dem Öl hellbraun anbraten, dabei salzen. Zwiebeln kurz mitbraten. Tomaten und Brühe zugeben und mit Salz, Chiliflocken, Zucker und Gewürzen würzen.

Aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten schmoren.

Kidneybohnen abgießen, kalt abspülen und zum Chili geben. Paprikaschoten waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Hirtenkäse grob zerbröseln.

Paprikastreifen unter das Chili mischen. Reis abgießen. Chili mit dem Reis anrichten und mit Hirtenkäse garniert servieren.

NN am 24. Januar 2026