Chili-Bohnen-Auflauf mit Huhn

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 400g Hähnchenbrustfilet(s)
» 2-3 Chilischote(n)
» 2 Zwiebel(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 800g Dosentomaten
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Kreuzkümmel
» 2-3 EL Tomatenmark
» 400g Mais
» 1 Dose Kidneybohnen
» 2 rote Paprika
» 5 EL Öl
» 60g Butter/Margarine
» 3 EL Semmelmehl
» 3 EL Parmesan

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen und klein würfeln. Die Chilischoten aufritzen, Stielansätze und Trennhäute abschneiden. Schoten abbrausen und feinhacken. Zwiebeln abziehen und würfeln.

2. Fleisch in 2EL Öl rundum anbraten und herausnehmen. 1EL Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Chilis hinzufügen und kurz anbraten. Die Tomaten mit dem Saft dazugeben, zerdrücken, mit Gewürzen und Tomatenmark im offenen Topf 15min köcheln lassen.

3. Ofen auf 205°C vorheizen. Mais und Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem Fleisch unter die Tomaten rühren. Aufkochen, abschmecken und in eine gefettete Auflaufform füllen.

4. Paprikaschoten putzen, waschen und fein würfeln. Im restlichen Öl kurz andünsten, salzen und pfeffern. Über den Auflauf geben. Butter, Semmelbrösel sowie Parmesan mit einer Gabel verkneten und mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Auf dem Auflauf verteilen, ca. 15min überbacken. Dazu schmecken Tortillas oder Tortilla-Chips.

Nährwerte: 730kcal/E40g/F34g/KH66g pro Portion

angelegt am: 28.01.2007 Rezept-Nr: 2193

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke