

SCHARFES HÜHNCHEN-CHILI

Zutaten (für 6-7 Portionen)

- 1 EL Rapsöl
- 2 rote Zwiebeln (gewürfelt)
- 1 grüne Paprika (gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 Jalapeños (fein geschnitten)
- 700g Hühnerbrust (in Stücke geschnitten)
- 2 EL Chili-Gewürz
- 1 Dose Tomatenstücke (400g)
- 1 EL Hühnerbrühe
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Tabasco
- 1 EL Salz
- 2 Dosen Kidney-Bohnen dunkelrot (abgetropft)



clean
eating

Zubereitung

1. Alle Zutaten - bis auf die Bohnen - in die **große Ofenhexe** geben und verrühren.
2. Ca. 45 Minuten bei 230°C in den Backofen geben.
3. Bohnen dazugeben und nochmals umrühren.
4. Weitere 15 Minuten im Backofen backen lassen.

Backzeit: ca. 60 Minuten
230°C Ober-/Unterhitze
auf der unteren Schiene

Nährwerte: 1 Portion á 285g hat 324 Kalorien

