



Texas-Eintopf mit Pute und Gurken-Salsa

 20-30min  2 Personen

Heute köcheln wir einen Eintopf mit zarter Pute und fruchtigen Tomaten. Die eigentlichen Stars sind aber die Kidneybohnen, deren Geschmack an Esskastanien erinnern und die in keinem Chili fehlen dürfen. Die Hülsenfrüchte gehören tatsächlich zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt: Sie sind nicht nur gleichzeitig proteinreich und fettarm sondern liefern auch jede Menge Magnesium für starke Ner...

Was du von uns bekommst

- Limette
- Knoblauchzehe
- Putenbrust
- Kidneybohnen
- Tomaten passiert
- frische Petersilie
- rote Zwiebel
- Paprika rot
- Salatgurke
- Rodriguez Chili Con Carne Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 360.0kcal, Fett 5.9g, Eiweiß 23.5g, Kohlenhydrate 44.1g



1. Gemüse schneiden

Zwiebel schälen, eine Hälfte sehr klein würfeln, die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Paprika** vom Kerngehäuse befreien, dann in ca. 2cm Würfel schneiden. Die **Bohnen** im Sieb abgießen und mit etwas kaltem Wasser abspülen.



2. Eintopf ansetzen

Einen mittleren Topf auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebelstreifen, Knoblauch** und **Paprika** darin mit 1EL der **Gewürzmischung** und 2-3EL Wasser ca. 1-2Min. ohne Fett rösten.



3. Fleisch vorbereiten

Inzwischen das **Fleisch** in ca. 2cm Würfel schneiden.



4. Eintopf kochen

Fleisch und **Bohnen** im Topf unterheben, dann mit den **passierten Tomaten** ablöschen, ein wenig salzen und ca. 15-20Min. köcheln.



5. Salsa vorbereiten

Währenddessen die **Gurke** längs halbieren, Kerngehäuse evtl. mit einem Löffel ausschaben, dann in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stielen zupfen und **3/4** davon fein hacken. **1TL Limettenschale** abreiben, dann den Saft auspressen.



6. Salsa zusammenstellen

Gurken- und **Zwiebelwürfel** mit der **gehackten Petersilie** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack mit **Limettensaft** und **Limettenschale** verfeinern. Den **Eintopf** mit etwas **Salsa** toppen und mit übriger **Petersilie** garnieren. Die übrige **Salsa** dazu servieren.