

MARLEY SPOON



Rauchiges Chili mit Huhn

und Quesadillas



30-40min



2 Personen

Dieses Rezept wird Klein und Groß so richtig begeistern! Im Rahmen unser "Kinderwochen" stellen wir kinderfreundliche Rezepte mit frischen und gesunden Zutaten vor, die die ganze Familie zusammen zubereiten kann! Kinder lieben die knusprigen Quesadillas, ein wunderbarer Begleiter zum würzigen Hendl-Chili!

Was du von uns bekommst

- Tomaten
- Tortillas, 8 Stück, Sinnack ¹
- gewürfelte Paradeiser
- geräuchertes Paprikapulver
- Kidneybohnen
- Hühnerbrust
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- frische Petersilie
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 762.0kcal, Fett 21.8g, Eiweiß 55.5g, Kohlenhydrate 78.5g



1. Fleisch kochen

In einem mittelgroßen Topf 200ml Wasser und ein Hühnersuppenwürfel, sowie 1/2TL Salz zum Kochen bringen. **Hühnerbrust** evtl. halbieren und ins kochende Wasser geben und 12-15Min. garköcheln.



4. Fleisch dazugeben

Das gekochte **Fleisch** aus dem Topf nehmen, die Flüssigkeit aufheben. Das **Fleisch** mit den Fingern oder zwei Gablen in feine Fasern zupfen. Anschließend das **Fleisch** und **Hälfte der Flüssigkeit** ins **Chili** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für weitere 5-8Min. ohne Deckel einköcheln.



2. Zwiebeln vorbereiten

Währenddessen die **Zwiebel** schälen und halbieren. Eine **Hälfte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Hälfte** sehr klein würfeln. Die **Zwiebelwürfel** mit 1 Prise Zucker, 1EL hellem Essig und 2 Prisen Salz vermischen und bis zum Servieren ziehen lassen. Die **Petersilie** fein hacken. **Paradeiser** halbieren, Strunk herausschneiden und in 1,5cm große Würfel schneiden.



5. Quesadillas vorbereiten

Zum Schluss eine mittlgroße Pfanne mittelhoch erhitzen. Den **Käse** fein reiben und gleichmäßig auf **2 Tortillas** verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit den **übrigen Tortillas** abdecken.



3. Chili ansetzen

In der Zwischenzeit die **Zwiebelstreifen** in einem weiteren Topf mit 1EL Öl bei mittlerer Hitze glasig anbraten, mit **1-2TL Paprikapulver** bestäuben und kurz schwenken. Mit **Bohnen samt Flüssigkeit, Paradeisern** und **gewürfelten Paradeisern** ablöschen.



6. Quesadillas braten

Die **Quesadillas** nacheinander in der Pfanne jeweils 2Min. pro Seite ohne Fett anbraten, bis der **Käse** schmilzt, die **Tortillas** zusammenkleben und von außen schön knusprig sind. **Chili** in Schälchen anrichten und nach Geschmack mit eingelegten **Zwiebeln** und **Petersilie** bestreuen. **Quesadillas** vierteln und zum **Chili** servieren.