

Schnelles Puten-Chili

Zutaten: für 4 Personen

600 g Putenbrustfilet oder Putenschnitzel
2 EL Sojasauce
2 EL Zitronensaft
4 EL Öl
schwarzer Pfeffer
Chilipulver
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Dose Kidney- Bohnen (etwa 400 g)
1 kleine rote Chilischote
2 EL Tomatenmark
1/8 l Hühnerbrühe aus dem Instantglas
Salz



Zubereitung:

Bei diesem Rezept schnelles Putenchili zuerst das Putenfleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die helle Sojasauce mit Zitronensaft, 2 EL Öl, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver vermischen, die Putenwürfel einlegen und darin marinieren. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und den weißen Zwiebelanteil fein hacken, das Zwiebelgrün in schräge Ringe schneiden. Die Bohnen in einem Sieb gut abtropfen lassen. In einem Topf die restlichen 2 EL Öl erhitzen. Den weißen Zwiebelanteil im Öl sanft andünsten, dann das Putenfleisch mit der Marinade dazugeben. Unter mehrfachem Wenden, bei starker Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Die abgetropften Bohnen mit der klein geschnittenen Chilischote untermischen. Das Tomatenmark in der Hühnerbrühe glattrühren und angießen. Mit einem halb aufgesetztem Kochdeckel, das Putenchili bei etwas zurück gedrehter Heizstufe, in etwa 15 Minuten fertigkochen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Chilipulver abschmecken. Vor dem Servieren die grünen Zwiebelringe aufstreuen.

Kalorienangaben

Eine Portion schnelles Putenchili hat ca. 480 kcal und ca.10 g Fett.

