

## Mexikanisches Hähnchen (4 Portionen)

4 Hühnerfilets (je 150 g)  
1 EL Rapsöl  
1 Zwiebel  
1 TL Chilipulver  
1 TL gemahlener Kümmel  
2 EL Tomatenmark  
400g gewürfelte Tomaten (frisch oder aus der Dose)  
120g Maiskörner  
1 Dose Bohnen  
Salz, Pfeffer

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hühnerfilets bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform im Backrohr warm stellen.

Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden, anschließend in einer Pfanne anbraten. Mit Chilipulver und Kümmel abschmecken. Tomatenmark und gewürfelte Tomaten dazugeben und dünsten lassen.

Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und 20 Minuten köcheln lassen bis es durchgegart ist. Anschließend Bohnen und Mais dazugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Bulgur (50g roh/ Portion) servieren.

*Nährwerte pro Portion (ca.): 508 kcal / 48g Eiweiß / 8g Fett / 67g Kohlenhydrate / 13g Ballaststoff / 3,3 BE*