



Suppe mit Poulet & selbstgemachten Tortilla-Chips

Zubereitung in Air-Fryer oder Ofen

Viel Gemüse High Protein Schnell 25 - 35 Min • 613 kcal

18



Weizentortillas



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



Chipotle Paste



rote Zwiebel



Pouletbrustfilet



stückige Tomaten



Naturjoghurt aus Saland



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Zucker*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 13) 15)	0,5 x	200 g**	1 x	200 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Kidneybohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
Chipotle Paste	0,5 x	20 g**	1 x	20 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Pouletbrustfilet	1 x	240 g	2 x	240 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 800 g)
Brennwert	319 kJ/76 kcal	2563 kJ/613 kcal
Fett	2,5 g	20,1 g
- davon ges. Fettsäuren	1,5 g	11,7 g
Kohlenhydrate	7,2 g	57,6 g
- davon Zucker	1,7 g	13,7 g
Eiweiß	6 g	48,1 g
Salz	0,24 g	1,91 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



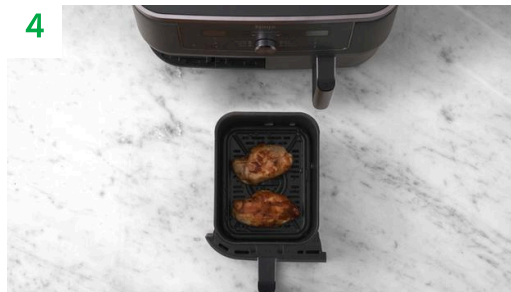
1 Kleine Vorbereitung

Bohnen durch ein Sieb abgießen.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.

In einer grossen Schüssel Poulet mit Chipotle Paste nach Belieben (Achtung: scharf!), Honig*, 0,5 EL [1 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* marinieren.



4 Für das Poulet

Mariniertes Poulet im Airfryer bei 200 °C 8 – 12 Min. garen, bis es innen nicht mehr rosa ist.

Tipp: Du kannst das Poulet auch mit etwas Öl* 5 – 7 Min. je Seite in einer grossen Bratpfanne anbraten.



2 Suppe beginnen

In einem grossen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] Öl* erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Topfinhalt mit stückigen Tomaten, Hälfte [gesamte] Chipotle Paste, 4 g [8 g] Gemüsebouillonpulver*, Bohnen und 450 ml [900 ml] Wasser* ablöschen.

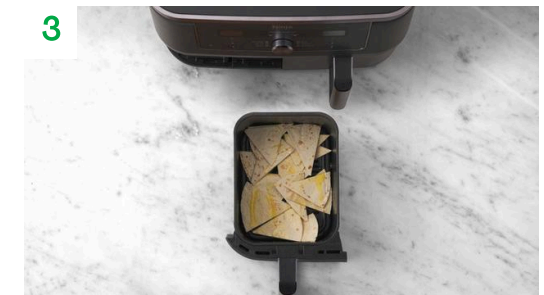
Suppe aufkochen und bei niedriger Hitze bis Ende des Rezepts abgedeckt köcheln lassen.



5 Letzte Schritte

Hälfte Joghurt unter die Suppe rühren. Die Suppe mit Salz*, Pfeffer* und Zucker* abschmecken.

Poulet nach Belieben in Scheiben schneiden.



3 Für die Nachos

Weizentortillas vierteln.

In einer grossen Schüssel Tortillas mit 0,5 EL [1 EL] Öl* und Salz* vermengen.

Nachos im Airfryer bei 200 °C 2 Min. garen, durchschütteln, weitere 2 Min. garen, noch einmal durchschütteln und 1 letzte Min. goldbraun backen.

Tipp: Die Nachos werden erst knusprig, wenn sie abgekühlt sind.

Tipp: Du kannst die Nachos auch mit etwas Öl* in der Bratpfanne anbraten.



6 Anrichten

Suppe auf tiefe Teller verteilen.

Mit Poulet und restlichem Joghurt toppen und mit selbstgemachten Nachos geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

