



[Savour Canada: Hähnchen-Blaubeer-Chili - leckeres aus Canada](#)

Savour Canada: Leckere Wilde Blaubeeren aus Kanada krönen viele Gerichte. Dieses leckere Gericht passt zur kalten Herbst- und Winterzeit, der Chilli wärmt. Servieren sie das Gericht zum Beispiel mit Wildreis aus Kanada.

Hähnchen-Blaubeer-Chili



Savour Canada: Hähnchen-Blaubeer-Chili - Foto: Wild Blueberry Association of North America (WBANA)

Zutaten für 4 Personen

- 130 g Zwiebeln
- 600 g Hähnchenschenkel, filetiert
- 3 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 2 TL Cumin, gemahlen
- 800 g Tomaten in Stücken (aus der Dose)
- 2 TL Balsamessig
- 4 Stückchen Schokolade, zartbitter
- 400 g Kidneybohnen (aus der Dose)
- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- 1 Bund Koriandergrün

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote vom Stielansatz und Kernen befreien und fein würfeln. Die Zwiebelstreifen mit 1 EL Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch von allen Seiten anbraten. Knoblauch, Chili, Koriander und Cumin zugeben und 1 Minute mitbraten. Das Hähnchen zu den Zwiebeln geben. Tomaten sowie die klein gehackte Schokolade zugeben. Bei kleiner Hitze 30 Minuten garen. Alles über Nacht durchziehen lassen.

2. Kidneybohnen zugeben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und je nach gewünschter Schärfe, mit Chilipulver abschmecken. Zum Schluss die tiefgefrorenen Blaubeeren unterrühren und erhitzen. Mit dem klein geschnittenen Koriandergrün garnieren.

Zubereitungszeit

50 Minuten + mind. 3 Std. Ruhezeit

Nährwerte

Pro Portion ca.:

Energie: 437 kcal / 1830 kJ

Kohlenhydrate: 17,2 g

Eiweiß: 34,5 g

Fett: 25,4 g

Tipp

Tragen Sie bei der Verarbeitung von Chilischoten Einweghandschuhe.



Foto: Wild Blueberry
Association of North
America (WBANA)