

Rezept

Tortilla-Suppe

Ein Rezept von Tortilla-Suppe, am 11.12.2024

Zutaten

450 g Hähnchenbrustfilet	1 ¼ TL Chili-con-Carne-Gewürzmischung
Zucker	Salz
2 grüne Paprika	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	6 EL Öl
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)	800 ml Hühnerbrühe
1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)	80 g Tortillachips Natur

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 23 g F, 33 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Hähnchenfleisch trocken tupfen, mundgerecht zerkleinern. Die Chili-Gewürzmischung mit 1 TL Zucker mischen, 1 TL der Mischung beiseitestellen. Rest auf einen Teller geben, Fleisch darin wenden, salzen. Paprika halbieren, putzen, waschen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch bei großer Hitze rundum darin anbraten, dann herausnehmen. Bei Bedarf übriges Öl (2 EL) hineingießen, Zwiebel und Knoblauch goldgelb andünsten. Paprika zugeben, bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten in der Dose mit einem Messer zerkleinern, mit Hühnerbrühe und übriger Chili-Gewürzmischung zugeben. Offen bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln.
3. Mais abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem Hähnchenfleisch in der Suppe erhitzen. Tortilla-Chips grob zerbrechen und in die Suppe geben, gleich servieren.