Chicken Tortilla Soup

© foto & rezept: mareen | www.chocolateandclouds.com

zutaten

für 6-8 Portionen

1-2 Hähnchenbrustfilets
1-2 TL + etwas Rapsöl
2-3 TL Mexikanische Gewürzmischung*
1 Zwiebel
2 Paprika
2 EL Tomatenmark
1 Dose [400 g] stückige Tomaten
1-2 EL gekörnte Hühnerbouillon
1 Dose [250 g] schwarze Bohnen
oder Kidney Bohnen
1 Dosen [285 g] Mais
2EL Maismehl

toppings

Sauerrahm
Avocadowürfel
gewürfelte Jalapeño
frischer Koriander
Limettenspalten
Tortillachips
gerieberner Cheddar

* mexikanische gewürzmischung

6 TL Cumin
4 TL Chilipulver od. Cayennepfeffer
2 TL Knoblauchpulver [optional]
2 TL Salz

zubereitung

1 | Den Backofen auf 190° C vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenbrustfilets mit jeweils 1 TL Öl und 1 TL Gewürzmischung einreiben und auf dem Backblech verteilen. Das Hähnchenfleich 15-25 min [je nach Größe] im heißen Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit Hilfe zweier Gabeln auseinander zupfen.

2 | Die Zwiebeln würfeln, die Paprika in Streifen schneiden. In einem sehr großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und Paprikastreifen darin 5 min andünsten, 1/2 TL Gewürzmischung und Tomatenmark dazu geben, kurz mit anschwitzen. Hähnchen und stückige Tomaten dazu geben, mit 1 L heißem Wasser aufgießen, die gekörnte Brühe einrühren und aufkochen.

3 | Die Bohnen und den Mais abgießen und zur Suppe geben. Das Maismehl mit etwas Wasser klümpchenfrei anrühren in die Suppe einrühren, unter Rühren 10 Minuten leicht köcheln lassen.

4 | Suppe mit Salz/Pfeffer/mexikanischer Gewürzmischung abschmecken.

Mit Toppings servieren.

Lässt sich super am Vortag vorbereiten!