

Chili-Mac mit Huhn und Mac'n'Cheese

Gesamtzeit **60 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
5.260 kJ / 1.256 kcal

Fett: **106 g** Eiweiß: **60 g**
Kohlenhydrate: **67 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Hähnchenhackfleisch
4 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1	Chilischote
50 ml	Öl zum Braten
400 g	gehackte Tomaten aus der Dose
400 ml	Gemüse- oder Hühnerbrühe
0,5 TL	gemahlener Kreuzkümmel
0,5 TL	gemahlener Koriander
1 TL	gemahlener süßer Pfeffer
70 g	schwarze Bohnen aus der Dose
70 g	Zuckermais aus der Dose
150 g	geriebener Cheddar-Käse
200 g	Makkaroni
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Handvoll	frischer Koriander, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Hähnchenhackfleisch - **4 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Das Fleisch mit der Kikkoman Sojasauce vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist.

Schritt 2

1 Zwiebel - **3** Knoblauchzehen - **1** Chilischote - **50 ml** Öl zum Braten - **400 g** gehackte Tomaten aus der Dose - **400 ml** Gemüse- oder Hühnerbrühe - **0,5 TL** gemahlener Kreuzkümmel - **0,5 TL** gemahlener Koriander - **1 TL** gemahlener süßer Pfeffer - **70 g** schwarze Bohnen aus der Dose - **70 g** Zuckermais aus der Dose
Zwiebel, Knoblauch und Chili hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch anbraten, bis es anfängt zu bräunen. Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und mitbraten, bis die Zwiebel weich wird. Tomaten, Brühe und Gewürze zufügen und zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Mais zugeben und weitere 15 Minuten garen.

Schritt 3

150 g geriebener Cheddar-Käse
Den Käse zum Chili in die Pfanne geben.

Schritt 4

200 g Makkaroni - **1 Prise** Salz - **1 Prise** Pfeffer - **1**

Handvoll frischer Koriander, zum Garnieren

Die Makkaroni in Salzwasser bissfest kochen. Nach dem Abgießen sofort mit dem Chili vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.