

Geschnetzeltes Poulet-Chili

Für 4 Personen

Zutaten

1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 mittlere Rüebli
150 g Knollensellerie
1 grüne Peperoni
1/2 Bund Thymian
4 Esslöffel Olivenöl
500 g Pouletgeschnetzeltes
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 gehäufter Esslöffel Chilipulver
2 1/2 dl kräftiger Rotwein
200 g gehackte Pelatitomaten aus der Dose
1 Bund glattblättrige Petersilie
Cayennepfeffer oder Sambal oelek zum Abschmecken

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rüebli und den Sellerie schälen, die Peperoni halbieren und entkernen. Alles Gemüse klein würfeln. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.
2. In einem Schmortopf die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Das Pouletgeschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 Portionen bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann die Gemüsegewürfelchen beifügen und kurz mitrösten. Das Chilipulver darüber stäuben und mitdünsten, bis es gut riecht. Mit dem Rotwein ablöschen, das Pouletgeschnetzelte wieder beifügen, Pelati und Thymian dazugeben und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Geschnetzelte zugedeckt etwa 40 Minuten leise schmoren lassen.
4. Inzwischen die Petersilie hacken.
5. Vor dem Servieren die Petersilie unter das Poulet-Chili geben und dieses nach Belieben pikant mit Cayennepfeffer oder Sambal oelek sowie wenn nötig Salz abschmecken.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 1/2 dl Rotwein verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1 dl Rotwein und 75 g gehackte Pelatitomaten verwenden.

(Quelle: www.wildeisen.ch)