



Curry-Hähnchen-Ragout

Zutaten

- 2 TL MAGGI Hühner Brühe
- 250 g Langkornreis
- 500 g Hähnchenbrustfilets
- etwas Curry
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Curry Sauce
- 200 g Bananen
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Kokosraspeln
- 20 g Butter

Zubereitung

1. Die doppelte Menge Wasser wie Reis mit Maggi Hühner Brühe zum Kochen bringen. Langkornreis zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf bei geringer Wärmezufuhr in 20 Min. ausquellen lassen.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Curry würzen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Fleisch darin anbraten. Wasser zugießen. MAGGI Für Genießer Curry Sauce einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 1 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Bananen schälen, halbieren, mit Zitronensaft beträufeln und in Kokosraspeln wenden.
5. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen und die Bananen darin braten. Das Curry-Hähnchen-Ragout mit Reis und gebratener Banane auf Tellern anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	65 g
Energie	566 kcal
Fett	17 g
Protein	37 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen