Hähnchenpfanne süß-sauer

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 Eiweiß
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL MAGGI Würze
- 1 TL Sherry
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 140 g Ananas a.d. Dose
- 20 g Cashewkerne
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 375 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für China-Pfanne Chop Suey
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel, Eiweiß, Speisestärke, MAGGI Würze und Sherry verrühren, das Fleisch zufügen, mischen und 30 Min. durchziehen lassen.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in schräge Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen. Ananassaft dabei auffangen, die Ananas in Stücke schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

3. Im Wok oder Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebeln kurz andünsten und herausnehmen. Das Hähnchenbrustfilet in das Bratfett geben, anbraten und herausnehmen. Wasser in die Bratflüssigkeit zugießen. MAGGI Food Travel Fix für China-Pfanne Chop Suey einrühren, zum Kochen bringen und 10 Min. kochen.

4. Hähnchenbrustfilet, Frühlingszwiebeln, Ananasstücke und und 2 EL -saft zufügen, heiß werden lassen. Zitronensaft zufügen und die Hähnchenpfanne süß-sauer mit Cashewkernen garniert servieren. Dazu passen Reis oder Glasnudeln.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	286 kcal
Fett	8 g
Protein	28 g

60 Minuten

3 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de