



Buntes Zwiebel-Sahne-Hähnchen

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 200 g Lauch
- 180 g Karotten
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Curry
- 125 ml Schlagsahne
- 125 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Zwiebel-Sahne Hähnchen

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) vorheizen.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform geben. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und raspeln.
3. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Lauch und Karotten darin andünsten. Curry zufügen und vermischen.
4. Sahne und Wasser zugießen. MAGGI Fix für Zwiebel-Sahne Hähnchen einrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. 1 Min. kochen und über den Hähnchenbrustfilets verteilen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	363 kcal
Fett	19 g
Protein	35 g

🕒 47 Minuten

⊕ 3 Portionen