



Rahmgeschnetztes "Asia"

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Chilischote(n)
- 2 cm Ingwer
- 200 g Lauch
- 90 g Möhren
- 120 g Ananas
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rahm
Geschnetztes
- 2 EL Soja Sauce
- 50 ml Schlagsahne
- 1 EL Erdnüsse, gehackt

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und raspeln. Ananas in kleine Würfel schneiden.
3. In einem Wok oder einer großen Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hähnchenfleisch darin anbraten, heraus nehmen. Möhrenraspel, Lauchringe, Knoblauch und Chilischote zufügen und ca. 3 Min. unter Rühren braten. Ingwer zugeben.
4. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Rahm Geschnetztes einrühren und 1 Min. kochen lassen. Ananas, Soja Sauce und Sahne zugeben und unter Rühren ca. 5 Min. bei geringer Wärmezufuhr kochen lassen. Hähnchenfleisch zugeben und darin heiß werden lassen. Mit den Erdnüssen bestreut servieren. Dazu Reis oder chinesische Eiernudeln servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	524 kcal
Fett	27 g
Protein	43 g

🕒 35 Minuten

⊕ 2 Portionen