



Hähnchen-Pfanne mit Kokosmilch

Zutaten

- 80 g Frühlingszwiebeln
- 150 g rote Paprikaschote(n)
- 2 cm Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 EL rote Currypaste
- 1 TL Currypulver
- 165 ml Kokosmilch
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden.
2. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitronengras in der Mitte einschneiden und mit der flachen Seite des Messers zerdrücken.
3. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl mit Currypaste heiß werden lassen und das Hähnchenbrustfilet darin anbraten. Curry und den Ingwer zugeben und mitbraten. Anschließend Paprika und Frühlingszwiebeln hinzugeben und ebenfalls mitbraten.
5. Kokosmilch zugießen und mit dem Zitronengras 4 Min. köcheln lassen. MAGGI Gemüse Brühe zugeben und umrühren. Vor dem Servieren das Zitronengras wieder entfernen. Dazu passt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	7 g
Energie	210 kcal
Fett	9 g
Protein	25 g

🕒 45 Minuten

⊕ 3 Portionen