

Zutaten

- 200 g Zuckerschoten
- 270 g Möhren
- 200 g Lauch
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 200 ml Wasser
- 1,5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- etwas Pfeffer
- etwas Salz
- 200 g Frischkäse (20% Fett i. Tr.)
- 2 EL Kerbel (gehackt)

Zubereitung

- 1. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 2. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Das gewürfelte Hähnchenbrustfilet darin anbraten. Gemüse zugeben und kurz mitbraten.
- 4. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen. Frischkäse zugeben, unterrühren und darin schmelzen lassen.
- 5. Kerbel zufügen. Gemüse und Hähnchenbrustfilet nach Belieben nochmals mit Pfeffer würzen und abschmecken. Dazu Reis servieren.

14 g

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate

30 Minuten

4 Portionen

Energie 253 kcal

10 g Fett 26 g Protein