



## Spargelpfanne mit Studentenfutter

### Zutaten

- 500 g weißer Spargel
- 50 g HERTA Finesse Schinken hauchzart
- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spargel Hähnchen-Pfanne
- 100 g Studentenfutter
- 100 ml Schlagsahne

### Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden.
2. HERTA Finesse hauchzarter Schinken in feine Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Hähnchenstreifen ca. 3 Min. darin anbraten und herausnehmen. Den Spargel in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anbraten. Hähnchen und Schinkenstreifen zugeben.
5. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Spargel Hähnchen-Pfanne einrühren, zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Min. kochen.
6. Frühlingszwiebeln und Studentenfutter zugeben. Sahne unterrühren und heiß werden lassen. Dazu schmeckt Curryreis.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	32 g
Energie	830 kcal
Fett	55 g
Protein	51 g

🕒 38 Minuten

⊕ 2 Portionen