



Thaispargel mit Hähnchenbrust und Kokos

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Thai Spargel
- 1 rote Chilischote(n)
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 165 ml Kokosmilch
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Teriyaki Sauce
- etwas MAGGI Fondor (Streuer)

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit MAGGI Fondor würzen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Fleisch darin 2 Min. anbraten und herausnehmen.
3. Thai Spargel waschen, schälen. Die holzigen Enden entfernen und die Stangen quer halbieren. In der Pfanne 2 Min. anbraten und herausnehmen.
4. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und fein hacken. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Chili und Knoblauch in der Pfanne anbraten.
5. Kokosmilch und Sahne zugießen. MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise einrühren und zum Kochen bringen. Spargel und Hähnchen zugeben und erwärmen. Mit Limettensaft und Teriyaki Sauce abschmecken. Dazu Basmati- oder Jasminreis servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	487 kcal
Fett	27 g
Protein	42 g

🕒 30 Minuten

⊕ 2 Portionen