



Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Rucola

Zutaten

- 1 EL Pinienkerne
- 0,5 Bund Rucola
- 150 g Kirschtomaten
- 200 g Zucchini
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch
- 100 g Frischkäse, 20% Fett i.Tr.

Zubereitung

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen, Hähnchenbrustwürfel darin anbraten und herausnehmen. Zucchini und Frühlingszwiebeln zugeben und in dem Bratfett anbraten.
3. Wasser zugießen, MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch einrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 6 Min. kochen, bis das Gemüse gar ist. Dabei gelegentlich umrühren. Kirschtomaten und Hähnchenbrustwürfel zugeben.
4. Frischkäse einrühren und heiß werden lassen. Mit Rucola und Pinienkernen bestreut servieren. Dazu Kartoffelgnocchi oder Bandnudeln servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	299 kcal
Fett	16 g
Protein	27 g

🕒 29 Minuten

⊕ 3 Portionen