



Hähnchen-Spargel-Pfanne mit Curry

Zutaten

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Curry
- 90 g Möhre
- 500 g weißer Spargel
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch
- 100 ml Schlagsahne

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Curry bestreuen.
2. Möhre waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Spargel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und die Hähnchenbrustwürfel darin anbraten. Gemüse zugeben und kurz mitbraten.
4. 300 ml Wasser zugießen, MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch einrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 8 Min. kochen, bis das Gemüse gar ist. Dabei gelegentlich umrühren. Sahne einrühren und heiß werden lassen. Dazu schmeckt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	349 kcal
Fett	21 g
Protein	26 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen