Hähnchen-Curry India

Zutaten

- 150 g rote Paprikaschoten
- 150 g Karotten
- 100 g Bananen
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 ml Wasser
- 50 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Curry Geschnetzeltes

Zubereitung

1. Paprikaschoten putzen, waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Karotten putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

2. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hähnchenbrustwürfel darin anbraten. Paprika und Karotten zugeben und ca. 5 Min. mitbraten.

3. Wasser und Sahne zugießen. MAGGI Fix für Curry Geschnetzeltes einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. zugedeckt kochen, dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss die Banane unterheben. Dazu passt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	28 g
Energie	451 kcal
Fett	19 g
Protein	39 g

30 Minuten

2 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de