



## Grillpäckchen "Chop Suey"

### Zutaten

- 600 g Hähnchenunterkeulen
- 150 g rote Paprikaschoten
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 50 g Sojabohnenkeimlinge
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für China-Pfanne Chop Suey

### Zubereitung

1. Für dieses Rezept ist ein Grill mit Deckel erforderlich!
2. Hähnchenunterkeulen waschen und trocken tupfen.
3. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sojabohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen.
4. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Paprika und Frühlingszwiebeln darin anbraten.
5. Wasser zugießen. MAGGI Food Travel Fix für China-Pfanne Chop Suey einrühren und zum Kochen bringen. Etwas abkühlen lassen.
6. Alufolie in 6 Stücke à ca. 40 cm schneiden. Jeweils 2 Folien aufeinanderlegen und mit 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl einpinseln. Etwas Sauce darauf verteilen. Je 2 Hähnchenkeulen darauf legen und mit der restlichen Sauce übergießen. Mit Sprossen bestreuen.
7. Zu Päckchen formen und auf dem vorgeheizten Grill mit Deckel 25-30 Min. garen. Dazu einen Glasnudelsalat servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	687 kcal
Fett	54 g
Protein	40 g

🕒 60 Minuten

⊕ 3 Portionen