

Zutaten

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 3 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 100 g Zwiebeln
- 10 g grüne Chilischoten
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 0,5 TL Kurkuma, gemahlen
- 0,5 TL Chilipulver
- 400 g stückige Tomaten a.d. Dose
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne
- 3 EL Korianderblätter

Zubereitung

- 1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe(n) schälen und durchpressen. Zusammen mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben, gut vermischen und ca. 10 Min. marinieren.
- 2. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Chilischoten waschen, putzen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- 3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebeln und Chili ca. 2 Min. anbraten. Das Fleisch zugeben und ca. 3 Min. mitbraten.
- 4. Kurkuma und Chilipulver zugeben und warm werden lassen, bis sie stark duften. Tomaten und Wasser zugießen. MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr 5 Min. köcheln lassen. Koriander hacken und zugeben. Dazu passt Reis, Naanbrot und cremiger Naturjoghurt. Zubereitungszeit ohne Marinierzeit.

Nährwert-Anzeige

30 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 11 g Energie 225 kcal

5 g Fett Protein

32 g