



Asiatische Gemüsepfanne mit Hähnchen

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Honig, flüssig
- 2 EL Soja Sauce
- 180 g Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- 240 g Kichererbsen
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 50 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne
- 4 EL Erdnüsse

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Honig und Soja Sauce mischen. Das Fleisch darin im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.
2. Möhren putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen. Kichererbsen abtropfen lassen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Fleisch ca. 2 Min. anbraten. Das Gemüse zugeben und ca. 5 Min. mitbraten.
4. Kokosmilch und Wasser zugießen. MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne einrühren und aufkochen. Bei geringer Wärmezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 5 Min. köcheln lassen. Erdnüsse hacken und vor dem servieren das Gericht damit garnieren. Dazu schmeckt Basmati- oder Jasminreis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	28 g
Energie	324 kcal
Fett	11 g
Protein	28 g

🕒 34 Minuten

⊕ 4 Portionen