



## Bunte Reispfanne mit Bambussprossen

### Zutaten

- 125 g Langkornreis
- 90 g Möhren
- 150 g rote Paprikaschoten
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 150 g Champignons, frisch
- 50 g Bambussprossen in Scheiben a.d. Glas
- 1 EL Sesamöl
- 250 g Hähnchengeschnetzeltes
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Puten Wok Geschnetzeltes

### Zubereitung

1. Langkornreis (im Kochbeutel) in Salzwasser bissfest garen, gut abtropfen lassen. Karotte putzen, schälen und längs in Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne Sesamöl heiß werden lassen. Hähnchengeschnetzeltes darin anbraten. Paprika- und Karottenstreifen dazugeben und mitbraten. Champignons dazugeben und mitbraten, bis die Flüssigkeit etwas verdampft ist.
3. Wasser zugießen und MAGGI Food Travel Fix für Puten Wok Geschnetzeltes einrühren und aufkochen. Frühlingszwiebeln und Bambussprossen dazugeben. Reis untermischen und alles ca. 5 Min. heiß werden lassen. Gelegentlich umrühren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	70 g
Energie	519 kcal
Fett	8 g
Protein	40 g

🕒 35 Minuten

⊕ 2 Portionen