



Farfalle-Pfanne mit Hähnchen

Zutaten

- 750 g Spitzkohl
- 30 g Aprikosen, getrocknet
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 30 g Mandeln, gehobelt
- 250 g Farfalle
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 500 ml Wasser
- 100 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 2 Beutel MAGGI Fix für Rahm Geschnetzeltes
- 1 EL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf

Zubereitung

1. Spitzkohl vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten und herausnehmen. Farfalle nach Packungsangabe kochen. Abtropfen lassen.
3. In der Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Hähnchenbrustwürfel darin scharf anbraten. Spitzkohlstreifen zugeben, mit Paprikapulver würzen und weiter anbraten. Aprikosenwürfel unterrühren.
4. Wasser und Sahne zugießen. MAGGI Fix für Rahm Geschnetzeltes einrühren, zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10-12 Min. kochen, bis der Spitzkohl weich ist.
5. Farfalle untermischen. Mit THOMY Delikatess-Senf verfeinern und nochmal kurz aufkochen lassen. Mit den gerösteten Mandeln anrichten. Dazu schmeckt ein Kirschtomatensalat.

Nährwert-Anzeige

| | |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 42 g |
| Energie | 370 kcal |
| Fett | 11 g |
| Protein | 23 g |

🕒 42 Minuten

⊕ 6 Portionen