



## Bunte Gemüse Hähnchenpfanne mit Kohlrabi

### Zutaten

- 300 g Kohlrabi
- 200 g Reis
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Putengeschnetzeltes
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 1 Beutel MAGGI Fix für Möhren-Erbсен Hähnchen mit Reis
- 200 g Erbsen und Karotten, tiefgefroren

### Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Reis nach Packungsanweisung (ohne Salz) kochen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und Hähnchengeschnetzeltes goldbraun anbraten. Kohlrabi zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Wasser und Sahne zugeben. MAGGI Fix für Möhren-Erbсен Hähnchen mit Reis einrühren und aufkochen.
3. Erbsen und Karotten dazugeben und ca. 15 Min. bei mittlerer Wärmezufuhr mitgaren. Gelegentlich umrühren. Sauce zum Reis servieren.

### Nährwert-Anzeige

|               |          |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 68 g     |
| Energie       | 510 kcal |
| Fett          | 12 g     |
| Protein       | 32 g     |

⌚ 30 Minuten

⊕ 3 Portionen