



Süßkartoffel-Hähnchen Curry

Zutaten

- 300 g Süßkartoffel
- 50 g Zwiebeln
- 10 Stängel Koriander
- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 g stückige Tomaten a.d. Dose
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Indisches Hähnchen Curry

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hähnchen und Zwiebel(n) goldbraun anbraten. Tomaten und Wasser zugießen.
4. MAGGI Food Travel Fix für Indisches Hähnchen Curry unterrühren und alles aufkochen. Süßkartoffelwürfel zugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 20 Min. garen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Gelegentlich umrühren. Mit dem Koriander bestreut servieren. Dazu schmecken Joghurt und Naan Brot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	35 g
Energie	293 kcal
Fett	6 g
Protein	24 g

- ⌚ 30 Minuten
- ⊕ 3 Portionen