



Hähnchen Marrakesch mit Kichererbsen

Zutaten

- 350 g Hähnchenbrustfilets
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 265 g Kichererbsen
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 25 g Aprikosen, getrocknet
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 TL MAGGI Hühner Brühe
- 75 ml Wasser
- 1 TL Raz el Hanout
- 0,5 TL Harissa

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Aprikosen klein hacken.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hähnchenstreifen und Kichererbsen darin ca. 3 Min. braten. Dabei immer wieder wenden. Paprika, Aprikosen und Frühlingszwiebeln dazugeben.
4. MAGGI Hühner Brühe in heißem Wasser auflösen, dazu gießen und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt 5 Min. garen.
5. Mit Raz el Hanout und Harissa würzen und abschmecken. Dazu passt Basmatireis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	287 kcal
Fett	7 g
Protein	33 g

🕒 24 Minuten

⊕ 3 Portionen