



## Mangold Curry Hähnchen

### Zutaten

- 120 g Mangold
- 150 g Tomaten
- 100 g Zwiebeln
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Curry Indian Style
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

### Zubereitung

1. Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Hähnchenstreifen darin ca. ca. 3 Min. braten. Dabei immer wieder wenden.
3. Zwiebeln, Tomatenwürfel und Mangold dazugeben, alles vermengen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 3 Min. braten. Würzpaste zugeben und kurz mitbraten. Öfter wenden. Dazu passt Basmatireis.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	283 kcal
Fett	10 g
Protein	33 g

🕒 19 Minuten

⊕ 2 Portionen