



Spargel-Hähnchen-Pfanne

Zutaten

- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 250 g grüner Spargel
- 1 rote Chilischote(n)
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 180 g Karotten
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Curry Thai Style
- 0,25 Bund Koriander
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Spargel waschen und quer halbieren. Chilischote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 1,5 cm dicke Ringe schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und in ca. 4 cm lange dünne Streifen schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Hähnchenstreifen darin 3 Min. braten. Gemüse dazugeben und weitere 3. Min. zugedeckt braten. Ab und zu umrühren. Würzpaste zugeben und kurz mitbraten.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und kleinhacken. Mit Koriander bestreut servieren. Dazu passt Jasmin-Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	337 kcal
Fett	7 g
Protein	34 g

🕒 19 Minuten

⊕ 2 Portionen