



Chinakohl Sweet Chili mit Putenbrust

Zutaten

- 250 g Putenbrustfilets
- 150 g rote Paprikaschoten
- 150 g Chinakohl
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 6 EL MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Chinakohl waschen, putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Putenstreifen darin 3 Min. braten. Paprikawürfel und Frühlingszwiebelringe dazugeben, ca. 3 Min. mitbraten und umrühren. Chinakohlstreifen und MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia unterheben und kurz erhitzen. Dazu passt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	291 kcal
Fett	2 g
Protein	32 g

🕒 19 Minuten

⊕ 2 Portionen