



## Sesam Hähnchen mit Möhrennudeln

### Zutaten

- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 350 g Möhren
- 70 g Babyspinat
- 15 g Sesamkörner
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

### Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu dünnen Nudeln/Streifen schneiden. Babyspinat putzen und waschen.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne Sesamkörner kurz anrösten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Öl heiß werden lassen und die Hähnchenbruststreifen ca. 3 Min. anbraten. Würzpaste zugeben und kurz mit anbraten. Sesam zugeben und untermengen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Etwas Wasser in die Pfanne geben und die Aromen so lösen. Die Möhrennudeln ca. 3 Min. darin braten / dünsten.
5. Anschließend Babyspinat, Frühlingszwiebeln und die Fleischstreifen in die Pfanne geben, und 1-2 Minuten weiter braten.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	25 g
Energie	370 kcal
Fett	14 g
Protein	35 g

🕒 25 Minuten

⊕ 2 Portionen