

Zutaten

- 300 g Champignons, frisch
- 100 g Zuckerschoten
- 50 g Zwiebel
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 ml Wasser
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Blumenkohl-Kartoffel Gratin
- 100 g Erbsen, tiefgefroren

Zubereitung

- Champignons putzen und in Viertel schneiden.
 Zuckerschoten putzen, waschen und evtl. halbieren.
 Zwiebel(n) schälen und in Würfel schneiden.
 Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- 2. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Hähnchenbrustwürfel von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Im Bratensatz Zwiebelwürfel und Champignons andünsten.
- 3. Wasser und Sahne zugießen, MAGGI Fix für Blumenkohl-Kartoffel Gratin einrühren und aufkochen lassen. Zuckerschoten und Hähnchenfleisch zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen. Erbsen zugeben und weitere 5 Min. garen. Dazu schmeckt Reis.

Nährwert-Anzeige

30 Minuten

Kohlenhydrate 18 g Energie 387 kcal

Fett 20 g Protein 33 g