Schnelles Chicken Teriyaki

Zutaten

- 250 g Reis
- 1 rote Paprikaschote(n)
- 150 g Brokkoli
- 500 g Hähnchenbrust
- 1 Small MAGGI Magic Asia Sauce Teriyaki 10 Min. Sauce
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung ohne Salz kochen.
2. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Hähnchenbrust in Würfel schneiden.
3. Hähnchenbrustwürfel in einer Pfanne in 1 EL Öl ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Paprikastreifen und Broccoli dazu und kurz mitbraten.
4. Sauce zugießen und ca. 3 Min. bei mittlerer Wärmezufuhr heiß werden lassen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	66 g
Energie	491 kcal
Fett	5 g
Protein	43 g

10 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de