



Gemüse-Hähnchen-Pfanne

Zutaten

- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 90 g Möhren
- 150 g Brokkoli
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL Cashewkerne
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 100 ml Schlagsahne
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen

Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Cashewkerne, geröstet und gesalzen, grob hacken.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hähnchenbruststreifen goldbraun anbraten. Paprika, Möhre und Brokkoli zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.
3. Sahne und Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen darin verrühren. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Nach der Hälfte der Zeit die Frühlingszwiebeln unterrühren.
4. Vor dem Servieren die gehackten Cashewkerne auf der Gemüse-Hähnchen-Pfanne verteilen. Dazu schmeckt Reis oder MAGGI Kartoffel Püree.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	373 kcal
Fett	22 g
Protein	30 g

⌚ 30 Minuten

⊕ 3 Portionen