

Zutaten

- 200 g gelbe Paprikaschoten
- 200 g gelbe Zucchini
- 200 g Erbsen, tiefgefroren
- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 Beutel Maggi Für Genießer Curry Sauce
- 200 g Mie Nudeln

Zubereitung

- 1. Die Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und diese halbieren. Beides zusammen mit den Erbsen für später zur Seite stellen.
- 2. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit THOMY Reines Sonnenblumenöl in einer Pfanne anbraten. Das Gemüse nach einige Minuten dazugeben und mit anbraten.
- 3. Zeitgleich MAGGI Für Genießer Curry Sauce nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend mit in die Pfanne geben.
- 4. Die Mie Nudeln in 1 Liter kochendes Wasser geben und nach 4 5 Minuten abgießen. Die Mie Nudeln in einer Schüssel mit der Curry Sauce anrichten.

Nährwert-Anzeige

27 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 53 g Energie 429 kcal

Fett 7 g Protein 38 g