



Sweet Chili Chicken Stir Fry

Zutaten

- 400 g Paprikaschote(n)
- 80 g Zwiebel(n)
- 75 g Frühlingszwiebel(n)
- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 40 g Speisestärke
- 250 ml THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 350 g MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia
- 2 EL Sesamkörner, geröstet

Zubereitung

1. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen, geschälte Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die grünen Frühlingszwiebelringe später für das Anrichten beiseite stellen.
2. Hähnchenbrustfilets trockentupfen und in Streifen schneiden. In der Speisestärke wenden, so dass die Hähnchenstreifen rundum bedeckt sind. Überschüssige Stärke abklopfen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Öl sollte den Pfannenboden ca. 1 cm hoch bedecken. Die Hähnchenbruststreifen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Je nach Pfannengröße brauchst du dafür 2-3 Durchgänge. Hähnchenstreifen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. In einer weiteren Pfanne Zwiebeln und Paprikastreifen ca. 4 Min. braten. Hähnchenstreifen dazugeben. MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia dazugeben. Gut vermischen und alles heiß werden lassen.
5. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln und Sesamkörnern bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	39 g
Energie	823 kcal
Fett	59 g
Protein	31 g

🕒 18 Minuten

⊕ 4 Portionen