



Mittel
27 min
4 Portionen

Hähnchen Curry Bowl

Für das Asien-Gefühl bei dir Zuhause: Probiere dieses Rezept für eine leckere Hähnchen Curry Bowl mit frischem Gemüse.

200 g Paprikaschote(n)
200 g Zucchini
200 g Erbsen, tiefgefroren
400 g Hähnchenbrustfilet
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
2 Beutel Maggi Für Genießer Curry Sauce
200 g Mie Nudeln

Schritte

1. Paprika und Zucchini vorbereiten

7min

Die Paprika waschen, weiße Innenhäute und Kerne entfernen und würfeln. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und halbieren. Beides zusammen mit den Erbsen für später zur Seite stellen.

2. Hähnchenbrust und Gemüse anbraten

8min

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit THOMY Reines Sonnenblumenöl anbraten. Das Gemüse nach einige Minuten dazugeben und mitbraten.

3. Curry Sauce zubereiten

4min

Zeitgleich MAGGI Für Genießer Curry Sauce nach Packungsanleitung zubereiten und mit in die Pfanne geben.

4. Nudeln kochen

8min

Mie Nudeln in 1 Liter kochendes Wasser geben und nach 4 - 5 Minuten abgießen.

Die Nudeln dann in einer Schüssel mit der Curry Sauce anrichten.

Tipps

Rezept-Tipp

Cashewkerne anrösten und über das fertige Gericht streuen.

Nährwerte anzeigen

| | |
|------------------|------------|
| Kohlenhydrate | 53 g |
| Energie | 429.4 kcal |
| Fett | 6.6 g |
| Ballaststoff | 6.5 g |
| Protein | 37.7 g |
| Gesättigte Fette | 1.4 g |
| Natrium | 78 mg |
| Zucker | 7.2 g |

Alle Angaben pro Portion