



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. Schritt 1

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. Schritt 2

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. Schritt 3

4min

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

4. Schritt 4

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