Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Mittel
Duration
27 min
Serving
4 Portionen

Hähnchen Curry Bowl

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

Ingredients

- 200 g Paprikaschoten (rot u. gelb)
- 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

Copy ingredients

Preparation

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.

Tips

Rezept-Tipp

Cashewkerne anrösten und über das fertige Gericht streuen.

Nutritional information

Energie	429.4 kcal
Fett	6.6 g
Gesättigte Fette	1.4 g
Kohlenhydrate	53 g
Zucker	7.2 g
Ballaststoff	6.5 g
Protein	37.7 g
Natrium	590 mg

Alle Angaben pro Portion