



Sweet Chili Chicken

Zutaten

- 150 g rote Paprikaschoten
- 150 g Karotten
- 1 oz Frühlingszwiebel
- 140 g Ananas a.d. Dose
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 oz Eigelb
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Würzpaste Sweet Chili Style
- 100 g Mehl
- 100 g Panko Paniermehl
- 2 Level Teelöffel THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen, dabei 50 ml Saft auffangen. Die Ananas in Stücke schneiden.
2. Eigelb mit einer Gabel verquirlen und mit der Hälfte der MAGGI Food Travel Würzpaste Sweet Chili Style vermischen. Die Hähnchenbrustfilets zuerst in Mehl wenden. Anschließend durch die Eimasse ziehen und mit Paniermehl panieren. Dabei das Paniermehl nicht zu fest andrücken.
3. In einer Pfanne, Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Filets bei mittlerer Wärmezufuhr von beiden Seiten ca. 8-10 Min. goldbraun braten.
4. In einer Pfanne Thomy Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Gemüse darin andünsten. Ananasstücke hinzugeben. Ananassaft und den Rest der MAGGI Food Travel Würzpaste Sweet Chili Style hinzugeben. Die Sauce 2-3 Min. einkochen lassen. Hähnchenbrustfilets mit Gemüse anrichten.

Nährwerte an

Kohlenhydrate	225.38 G
Energie	1227.08 kcal
Fette	23.54 G
Protein	26.55 G

🕒 26 Minutes

⊕ 2