



Mangold Curry Hähnchen

Zutaten

- 120 g Mangold
- 150 g Tomaten
- 100 g Zwiebeln
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Würzpaste Indian Style
- 1 Teelöffel auffüllen THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Mangold waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Hähnchenstreifen darin ca. ca. 3 Min. braten. Dabei immer wieder wenden.
3. Zwiebeln, Tomatenwürfel und Mangold dazugeben, alles vermengen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 3 Min. braten. Würzpaste zugeben und kurz mitbraten. Öfter wenden. Dazu passt Basmatireis.

Nährwerte an

Kohlenhydrate	113.54 G
Energie	616.18 kcal
Fette	11.82 G
Protein	13.33 G

🕒 16 Minutes

⊕ 2