



Buntes Zwiebel-Sahne-Hähnchen

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 200 g Lauch
- 180 g Karotten
- 1 gestrichener EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Curry
- 125 ml Schlagsahne
- 125 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Zwiebel Sahne Hähnchen

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) vorheizen.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform geben. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und raspeln.
3. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Lauch und Karotten darin andünsten. Curry zufügen und vermischen.
4. Sahne und Wasser zugießen. Maggi Fix für Zwiebel-Sahne Hähnchen einrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. 1 Min. kochen und über den Hähnchenbrustfilets verteilen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

Energie	363 Kilokalorien
Protein	35 g
Kohlenhydrate	13 g
Fette	19 g

🕒 47 Minuten

⊕ 3 Portionen