



## Chinesische Geflügelpfanne

### Zutaten

- 50 g Speck, durchwachsen u. geräuchert
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 250 g Möhren
- 250 g Chinakohl
- 125 g Äpfel
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Chinapfanne Chop Suey
- 25 g Cashewkerne

### Zubereitung

1. Speck in kleine Würfel schneiden. In einem Wok THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und den Speck darin anbraten.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, zugeben und mitbraten.
3. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Chinakohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Äpfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Gemüse und Äpfel zugeben und mitdünsten.
4. Wasser zugießen. Maggi Fix für China-Pfanne "Chop Suey" einrühren, zum Kochen bringen und 10 Min. kochen. Cashewkerne grob hacken und unterrühren. Dazu Reis oder Glasnudeln servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Energie	338 kcal
Protein	30 g
Kohlenhydrate	22 g
Fette	14 g

🕒 35 Minuten

⊕ 3 Portionen