



Hähnchen Wok mit Ananas

Zutaten

- 60 g Frühlingszwiebeln
- 90 g Karotten
- 150 g rote Paprikaschoten
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 140 g Ananas, leicht gezuckert
- 230 ml Wasser
- 175 g Bambussprossen
- 1 EL Sesamöl
- 1 Beutel Maggi Fix für Puten Wok Geschnetzeltes
- 50 g Erbsen, tiefgefroren

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten schälen, längs in Scheiben und dann in dünne Stifte schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Davon 70 ml abmessen und mit Wasser zu 300 ml auffüllen. Die Ananas in Stücke schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen.
3. In einem Wok (oder einer Pfanne) Sesamöl heiß werden lassen. Das Hähnchenfleisch darin anbraten, dann das Gemüse zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Die Wasser-Saft Mischung zugeben, Maggi Fix für Puten-Wok-Geschnetzeltes einrühren und aufkochen. Erbsen sowie die Bambussprossen und die Ananas dazugeben und alles heiß werden lassen. Zum Hähnchen Wok passen Basmati-Reis oder Mienudeln.

Nährwert-Anzeige

Energie	382 kcal
Protein	42 g
Kohlenhydrate	34 g
Fette	8 g

🕒 30 Minuten

⊕ 2 Portionen