

Hähnchenpfanne Mexiko mit schwarzen Bohnen

4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

500 g Hähnchenbrustfilet	waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
1 große Zwiebel	schälen und in Würfel schneiden.
200 g Tomaten	waschen, den Blütenansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.
1 EL THOMY Reines Rapsöl	In einer Pfanne heiß werden lassen. Fleisch darin goldbraun anbraten. Zwiebel zugeben und mit braten.
1 Dose (400 g) schwarze Bohnen	,
1 Dose (212 ml) Mais	und die Tomaten zugeben und kurz mit braten. Mit
4 TL Maggi Food Travel Würzmischung Deine Prise Cancun	abschmecken. Mit
2 EL Koriander (gehackt)	bestreut servieren.
	Dazu passen Tacos, Reis oder Brot.

MAGGI KOCHSTUDIO
Ernährungsinfo:



Je Portion:

B: 915 kJ (220 kcal)

N: E: 33 g, KH: 10 g, F: 5 g