

Zutaten

- 100 g rote Zwiebeln
- 200 g Zucchini
- 140 g Mais a.d. Dose
- 300 g Fleischwurst
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Tomate-Mozzarella

Zubereitung

- 1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen. Fleischwurst in Würfel schneiden.
- 2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln, Zucchini und Fleischwurst darin anbraten.
- 3. Wasser und Sahne zugießen, MAGGI Fix für Spaghetti Tomate-Mozzarella einrühren, zum Kochen bringen und ca. 1 Min. kochen. Mais zufügen, untermischen und heiß werden lassen.

Nährwert-Anzeige

(L) 30 Minuten

2 Portionen

Kohlenhydrate 27 g

Energie 804 kcal

Fett 66 g Protein 26 g