

Zutaten

- 300 g Kohlrabi
- 90 g Möhren
- 300 g Mett
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 100 g Erbsen, tiefgefroren
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rahm Geschnetzeltes
- 40 g Schmand
- 10 g Kapern

Zubereitung

- Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Mett zu kleinen Bällchen formen.
- 2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, die Mettbällchen darin ca. 10 Min. anbraten, heraus nehmen und warm stellen. Erbsen mit Kohlrabi und Möhren in dem Bratfett andünsten.
- 3. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Rahm Geschnetzeltes einrühren, zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 15 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.
- 4. Schmand und Kapern zugeben und darin heiß werden lassen.

Nährwert-Anzeige

48 Minuten

Kohlenhydrate 27 g
Energie 751 kcal
Fett 55 g

Protein 37 g