



Buntes Sommergeschnetzeltes

Zutaten

- 100 g Zuckerschoten
- 200 g Kirschtomaten
- 140 g Mais
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 300 g Kalbsgeschnetzeltes
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen
- 2 EL Joghurt
- 2 EL Kerbel (gehackt)

Zubereitung

1. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Kirschtomaten waschen und halbieren. Mais abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Kalbsgeschnetzeltes (alternativ Pute oder Hähnchen) darin anbraten. Zuckerschoten und Mais zugeben und kurz mitdünsten.
3. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen einrühren und zum Kochen bringen. Tomaten zugeben und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 5-8 Min. kochen.
4. Kurz vor dem Servieren Joghurt unterrühren und mit Kerbel bestreuen. Dazu schmecken Reis oder Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	16 g
Energie	284 kcal
Fett	13 g
Protein	26 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen