



Mediterrane Gemüsepfanne

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 300 g Aubergine
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Hackfleisch, gemischt
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch
- 50 g Rucola
- 100 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung

1. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und Hackfleisch darin anbraten. Zucchini, Aubergine und Paprikaschoten zugeben und mitbraten.
3. Wasser zugießen, MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch einrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr 8 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.
5. Ziegenfrischkäse in Gemüse und Hackfleisch einrühren und darin schmelzen lassen. Mit dem Rucola bestreut servieren. Dazu passt Reis, Couscous oder Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	395 kcal
Fett	28 g
Protein	25 g

🕒 25 Minuten

⊕ 3 Portionen