



## Geflügelbolognese

### Zutaten

- 180 g Möhren
- 150 g Staudensellerie
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 200 g Putenschnitzel
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 ml Tomatensaft
- 150 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli
- 5 Stängel Majoran
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch

### Zubereitung

1. Möhren putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen.
3. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Fleisch darin anbraten. Gemüse zugeben und kurz mit braten. Tomatensaft und Wasser zugießen. Die Geflügelbolognese ca. 20 Min. bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt kochen.
4. MAGGI Fix für Spaghetti Napoli einrühren, zum Kochen bringen und 1 Min. kochen.
5. Majoran waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Majoran unter die Bolognese rühren. Dazu passen Spaghetti.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	298 kcal
Fett	7 g
Protein	28 g

🕒 45 Minuten

⊕ 2 Portionen