



Geflügelspieße in Gemüse-Sauce

Zutaten

- 260 g Putenschnitzel
- 250 g Karotten
- 200 g Kohlrabi
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 ml Wasser
- 50 ml Weißwein
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen
- 2 EL Schmand

Zubereitung

1. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, längs halbieren und wellenförmig auf vier Holzspieße stecken.
2. Karotten putzen, waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Spieße darin anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Gemüse in die Pfanne geben und andünsten.
4. Wasser und Weißwein zugeben. MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen einrühren, zum Kochen bringen und ca. 1 Min. kochen lassen.
5. Schmand unterrühren. Spieße zugeben und darin heiß werden lassen. Dazu passen sehr gut Bandnudeln oder Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	451 kcal
Fett	22 g
Protein	37 g

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen