



## Spargel-Hackfleisch-Pfanne mit Buchweizen

### Zutaten

- 180 g Buchweizen
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 90 g Möhren
- 500 g grüner Spargel
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch
- 100 g Schmelzkäse

### Zubereitung

1. Buchweizen nach Packungsanweisung mit MAGGI Gemüse Brühe kochen.
2. Möhre waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen und schräg in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und Hackfleisch darin anbraten. Gemüse zugeben und kurz mit braten. Wasser zugießen, MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch einrühren und zum Kochen bringen.
4. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 8 Min. kochen, bis das Gemüse gar ist. Dabei gelegentlich umrühren. Schmelzkäse einrühren und heiß werden lassen. Mit dem Buchweizen zusammen servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	55 g
Energie	613 kcal
Fett	29 g
Protein	32 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen